Hal Elrod, Natalie Janji & Honorée Corder
Huệ Linh *dịch*

BUỔI SÁNG DIỆU KỲ

dành cho **sinh viên**

6 bước chào ngày mới để biến đại học thành năm tháng **THANH XUÂN RỰC RỠ NHẤT**

alphabooks
NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

Đời ngắn, đừng ngủ dài!

Mỗi chúng ta luôn khát khao được đổi đời và không ngừng mơ mộng về đỉnh cao tiền tài, danh vọng. Nhưng có mấy người trân trọng từng phút giây và đủ dũng khí biến điều đó thành sự thật? Thay vì sinh hoạt điều độ, lên kế hoạch trước cho ngày hôm sau và dậy sớm tập thể dục, 95% dân số thế giới lại chọn làm những con "cú đêm" và "sâu ngủ". Họ cuống cuồng thức giấc với thân tâm mệt mỏi rã rời. Người muộn học, kẻ muộn làm... Ngày qua ngày, tháng qua tháng, họ quay cuồng với cuộc sống hệt như chú chuột hamster "bận rộn" với chiếc vòng quay của mình.

Khi cả thế giới đang say ngủ, những người thành đạt ngoài kia đã sẵn sàng đón chào ngày mới. Tim Cook, "ông trùm công nghệ" của Apple thức dậy từ 4 giờ sáng để kiểm tra e-mail. Richard Branson, CEO đình đám của Tập đoàn Virgin không kéo rèm cửa trước khi đi ngủ để được ánh nắng mặt trời đánh thức lúc 6 giờ sáng. Thật vậy, cách chúng ta khởi động buổi sáng sẽ quyết định nhịp điệu và năng suất làm việc của cả ngày. Một ngày mới bắt đầu với năng lượng tràn trề và sự tập trung cao độ chắc chắn sẽ diễn ra vô cùng suôn sẻ, giúp chúng ta chinh phục mọi mục tiêu đặt ra và tiến gần hơn đến cuộc sống mong ước.

Hiểu rõ điều này hơn ai hết, Hal Elrod và nhóm đồng tác giả đã cùng nhau viết bộ sách *The Miracle Morning (Buổi sáng diệu kỳ)* gồm tám cuốn, nhằm chia sẻ những thói quen tích cực buổi sáng và nghi thức Life S.A.V.E.R.S. được "đo ni đóng giày" cho từng nhóm đối tượng: doanh nhân, nhà tiếp thị mạng lưới, sinh viên, chuyên viên bất động sản, nhà văn, nhân viên bán hàng, các bậc cha mẹ và gia đình. Tất cả những thông tin trong bộ sách được đúc rút từ chính trải nghiệm của Hal Elrod, người đã mạnh mẽ vượt qua vụ tai nạn thảm khốc ở tuổi 20 và căn bệnh ung thư quái ác để trở thành doanh nhân và tác giả nổi tiếng. Bộ sách thành công vang dội khi được dịch ra 27 ngôn ngữ với 200.000 người đến từ 70 quốc gia luyện tập và áp dụng những phương pháp mà

ông cùng các cộng sự giới thiệu.

Trên tay bạn là một trong năm cuốn thuộc bộ sách *Buổi sáng diệu kỳ* được Alpha Books mua bản quyền và phát hành nhằm lan tỏa tinh thần hứng khởi chào đón ngày mới tại Việt Nam:

- *Buổi sáng diệu kỳ dành cho sinh viên*
- *Buổi sáng diệu kỳ dành cho người bán hàng*
- *Buổi sáng diệu kỳ dành cho doanh nhân*
- *Buổi sáng diệu kỳ dành cho nhà tiếp thị mạng lưới*
- *Và cuốn Buổi sáng diệu kỳ* xuất bản năm 2017 được đông đảo bạn đọc đón nhận.

Đây chắc chắn sẽ là liều thuốc tinh thần cho bất kỳ ai chưa thành công trong việc chỉnh đốn kỷ luật bản thân và lãng phí khung thời gian "vàng" trong ngày. *Buổi sáng diệu kỳ* là cách nhanh nhất để bạn khai phá tiềm năng của chính mình và tận hưởng cuộc sống phong phú, trọn vẹn.

Trân trọng giới thiệu!

Công ty Cổ phần sách Alpha

Lời tựa

Từ JEFF HOFFMAN

Đồng sáng lập Priceline.com và ColorJar

Trừ khi bạn theo đuổi ước mơ, nếu không bạn chỉ đang làm mọi thứ một cách vô thức mà thôi.

Khi còn là một đứa trẻ, tôi sống trong một thị trấn nhỏ ở Arizona, nơi chưa ai từng rời đi và không một ai xung quanh tôi có những ước mơ lớn. Nhưng tôi thì khác. Tôi ước mơ về những chốn xa xôi, những miền đất kỳ lạ và được khám phá những nền văn hóa mới. Tôi ước mơ được nhìn ngắm thế giới. Và giấc mơ đó như được chắp cánh khi tôi đọc được câu trích dẫn nổi tiếng của Mark Twain: "*Du hành là kẻ tử thù của định kiến, sự mù quáng và thiển cận. Chúng ta không thể đạt được sự phóng khoáng, lành mạnh, nhân từ trong cách nhìn nhận con người và vạn vật nếu chỉ sống một cuộc đời tẻ nhạt nơi một góc nhỏ thế gian suốt cả đời.*"

Mặc dù mới chỉ là một đứa trẻ, tôi đã biết rằng tôi muốn được nhìn ngắm thế giới, và tôi tin rằng một ngày nào đó mình sẽ làm được. Tôi chỉ cần tìm ra cách thức mà thôi. Tuy nhiên, tôi có một ý tưởng – một điều sớm trở thành câu thần chú của tôi. *Ước mơ lớn, Làm việc chăm chỉ, Tạo giá trị.* Tôi đã có ước mơ rồi. Giờ tôi cần tập trung vào một lĩnh vực và tìm cách tạo ra giá trị.

Suốt thời trung học, tôi đã quyết định rằng mình phải học tại một trường đại học hàng đầu để nhận được nền giáo dục cần thiết cho việc theo đuổi ước mơ. Tôi muốn học tại Đại học Yale. Khi tôi kể mình đã nộp đơn vào Yale, mọi người nói với tôi rằng: "Jeff, làm sao mà một người như *cậu* có thể được nhận vào một trường như *Yale*?" Tôi đã trúng tuyển trong sự thất vọng của họ và nhanh chóng rời khỏi cái thị trấn nhỏ chưa ai từng rời đi đó. Yale là trường đại học mơ ước của tôi và tôi đang trên đường đến với nó.

Thật không may, giấc mơ ấy đã đâm sầm vào bức tường gạch ngay trong tuần đầu nhập học. Phòng tài vụ nói tôi không thể ở lại Yale vì tôi không có đủ tiền. Tôi đứng trong căn phòng đó và bướng bỉnh nói tôi sẽ không đi đâu cả cho đến khi cầm được tấm bằng trong tay. Nhưng tôi không hề biết mình sẽ làm điều đó bằng cách nào. Trong đầu tôi chỉ có một ý nghĩ: *Nếu mình không kiếm đủ tiền để đóng học phí cho Yale thì sao?* Cảm thấy tuyệt vọng, tôi gọi cho bạn bè ở nhà và hỏi xem mình nên làm gì. Tất cả bọn họ đều khuyên tôi hãy quên Yale và về nhà. Ngay lập tức tôi nhận ra đó có thể đã là quyết định *tệ nhất* mà tôi từng có. Tôi nghĩ: *Mình sẽ nghĩ về bản thân như thế nào đây khi mới gặp thử thách lần đầu tiên trong đời đã bỏ cuộc?* Không để lỡ một phút giây nào, tôi bắt đầu thành lập công ty đầu tiên trong đời vào thứ Sáu tuần kế tiếp. Tôi tự trang trải học phí và có được tấm bằng từ Yale. Những kẻ biết ước mơ đã thắng những kẻ thua cuộc với tỷ số 1-0. Một kết quả không tồi.

Sau khi tốt nghiệp, tôi nghe theo lời khuyên của bố mẹ (và tất cả mọi người) vào làm tại một công ty lớn. Nhưng giấc mơ của tôi vẫn còn đó. Tôi dán một tờ giấy ghi chú viết ước mơ lớn nhất của mình trên gương phòng tắm: "Du lịch tới 50 quốc gia." Tôi nhìn vào tờ giấy ấy hằng ngày khi chuẩn bị đi làm với hy vọng tiến gần hơn với giấc mơ đó. Một ngày nọ, tôi tình cờ gặp lại một người bạn trong thang máy công ty. Trong cuộc trò chuyện, chúng tôi phát hiện ra cả hai đang cùng làm việc cho cùng một công ty trong ba năm mà không hề hay biết. Tôi làm ở tầng bốn còn anh ấy làm ở tầng sáu của tòa nhà, đó là lý do tại sao chúng tôi chưa bao giờ chạm mặt nhau. Điều đó giống như một cú tát vào mặt tôi: *Làm sao có thể thực hiện giấc mơ đi tới 50 quốc gia khi mình thậm chí chưa từng đặt chân lên tầng sáu?* Ngày hôm đó, khi về nhà và nhìn vào tờ giấy ghi chú trên gương phòng tắm, tôi nhận ra mình chưa hề tiến thêm một bước nào về phía giấc mơ của đời mình. Vì thế, tôi quyết định từ bỏ công việc văn phòng ổn định. Mọi người đều nghĩ tôi điên rồ và vô trách nhiệm, nhưng tôi biết mình muốn gì và sẽ làm việc chăm chỉ để biến nó thành hiện thực.

Kể từ đó, tôi đã xây dựng và bán nhiều công ty riêng, là giám đốc điều hành của một vài công ty đại chúng, tham gia vào đội ngũ sáng lập của một doanh nghiệp 60 tỷ đô-la sản xuất phim ở Hollywood, cho ra mắt album nhạc jazz đạt giải Grammy và làm nhiều việc khác nữa. Ồ, và tôi đã đặt chân đến gần 100 quốc gia rồi. Giấc mơ đã trở thành sự thật.

Tại sao ư? Vì tôi đã ước mơ lớn, làm việc cần cù và tạo ra giá trị.

Tôi gặp Natalie lần đầu tại một hội thảo về Phương pháp Khai thác Điểm mạnh[1] cho tổ chức từ thiện phi lợi nhuận 1Life Fully Lived và ngay lập tức được truyền cảm hứng bởi niềm say mê giúp đỡ sinh viên của cô gái này. Khi tôi hỏi Natalie về ước mơ của cô, cô ấy nói đó là trao cho các bạn sinh viên đại học cơ hội được mơ giấc mơ của riêng mình. Cô ấy mong muốn các bạn sinh viên đạt được thành công vượt xa những gì họ có thể tưởng tượng. Natalie là một chuyên gia độc nhất vô nhị trong việc hỗ trợ sinh viên. Với trái tim khao khát được phục vụ cộng đồng, cô đã viết cuốn sách này để dành cho *bạn*. Tôi đã từng ở hoàn cảnh giống như bạn, chỉ là tôi đã không được Natalie và cuốn sách này soi đường dẫn lối. Bạn may mắn hơn tôi ở chỗ đó.

Khi Natalie bắt đầu học đại học tại trường Loyola Marymount, tuy chưa chắc chắn về những điều mình muốn làm nhưng cô vẫn tin tưởng vào niềm đam mê giúp đỡ sinh viên. Cô học chuyên ngành Hóa nhưng không đạt được kết quả tốt và luôn cảm thấy bất mãn trong suốt thời gian ngồi trên ghế nhà trường. Cô đã rất chật vật bởi phiền muộn và lo lắng, song chưa bao giờ từ bỏ hy vọng về một cuộc sống tốt đẹp. Sau khi đọc cuốn *Buổi sáng diệu kỳ,* Natalie nhận ra cô có thể xây dựng một tương lai tràn đầy niềm vui và hoài bão. Xuyên suốt cuộc hành trình từ lúc phải vật lộn đến khi đã phát triển về mọi mặt của cuộc sống, cô nhận ra mong muốn lớn nhất của mình là giúp đỡ các sinh viên khác vượt qua nghịch cảnh để vươn tới đỉnh cao. Cô xác định rõ tình yêu đối với công việc viết lách và đột ngột rẽ ngang từ một sự nghiệp đầy tiềm năng trong ngành Hóa học sang trợ giúp người khác bằng ngòi bút của mình. Tôi vô cùng ngưỡng mộ cam kết của Natalie trong việc giúp đỡ nhiều sinh viên nhất có thể trong khả năng của mình.

Chứng kiến bạn bè cùng trang lứa lựa chọn những lối mòn sau khi tốt nghiệp, Natalie đã có một bước nhảy vọt và quyết định viết sách về kinh nghiệm thời đại học. Cô không muốn viết một cuốn sách *ngẫu nhiên*; cô muốn viết một cuốn trong bộ *Buổi sáng diệu kỳ.* Từ khi đọc *Buổi sáng diệu kỳ*, cô đã ước mơ được hợp tác với Hal để viết một cuốn tương tự cho sinh viên đại học. Cô tin rằng nên có một cuốn sách như vậy dù có được chọn là đồng tác giả của nó hay không. Natalie không những đã biến cuốn sách thành hiện thực mà còn trở thành đồng tác giả với Hal. Natalie đã *Ước mơ lớn, Làm việc chăm chỉ, và Tạo ra giá trị.*

Cuốn sách này sẽ ảnh hưởng tới hàng trăm nghìn sinh viên trên khắp thế giới. Buổi sáng diệu kỳ dành cho sinh viên chỉ dẫn cho bạn cách tiến bộ ngay từ khi còn là sinh viên, nhưng quan trọng

hơn nữa, nó sẽ giúp cải thiện cuộc sống cá nhân của bạn. Bằng cách tập luyện *Life S.A.V.E.R.S.* và áp dụng những kiến thức Natalie truyền đạt qua cuốn sách, bạn sẽ sẵn sàng hoàn thành mọi ước mơ trong khoảng thời gian ở đại học. Từng trang một, bạn sẽ bắt đầu hành trình đến với phiên bản tốt hơn của chính mình.

Lời khuyên của tôi dành cho bạn là hãy *Ước mơ lớn, Làm việc chăm chỉ* và *Tạo ra giá trị.* Bạn chịu trách nhiệm xây dựng cầu nối từ con người hiện tại của bạn đến nơi bạn muốn tới, và tôi có một niềm tin mạnh mẽ rằng, với *Buổi sáng diệu kỳ dành cho sinh viên,* bạn sẽ làm được điều đó.

Xin chúc mừng bạn đã khởi đầu cuộc hành trình!

Trân trọng,

Jeff Hoffman

PHẦN I
BUỔI SÁNG DIỆU KỲ + LIFE S.A.V.E.R.S

Chương 1
Tại sao buổi sáng lại quan trọng?

(HƠN NHỮNG GÌ BẠN NGHĨ)

"Cuộc đời quá ngắn ngủi" – người ta nói câu đó nhiều tới mức sáo rỗng, nhưng lần này, điều đó hoàn toàn đúng. Bạn không có đủ thời gian để sống một cuộc đời bất hạnh và tầm thường.

Không chỉ vô ích, điều đó còn rất đau đớn.

— SETH GODIN, **tác giả sách bán chạy nhất của New York Times**

Mỗi sáng bạn cần phải thức dậy với sự quyết tâm nếu bạn muốn đi ngủ với sự hài lòng.

— GEORGE LORIMER, **phóng viên và tác giả người Mỹ**

Cách bạn khởi đầu buổi sáng sẽ quyết định tư duy và diễn biến trong toàn bộ thời gian còn lại của ngày. Hãy bắt đầu ngày mới bằng một buổi sáng đầy ý nghĩa, hứng khởi, quy củ và có mục tiêu, chắc chắn bạn sẽ có một ngày vô cùng hiệu quả.

Bạn có thường cảm thấy bị quá tải khi bắt đầu một ngày mới? Tôi cá rằng hầu hết các bạn sinh viên đều có cảm giác này. Rất nhiều người ấn "snooze" (báo thức lại) để trì hoãn việc thức dậy. Một ngày của họ chỉ bắt đầu khi họ buộc phải ra khỏi giường hoặc khi đã muộn giờ học.

Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn có một khoảng thời gian yên bình và tĩnh lặng mà bạn luôn mơ ước? Một không gian thanh tịnh, không chút bộn bề, nơi bạn có thể lấy lại dáng vẻ tao nhã và lòng tự trọng, nơi bạn hoàn toàn nắm quyền kiểm soát và tiến hành mọi thứ một cách có trật tự và yêu chiều bản thân? Nhưng bạn biết bạn không thể – hoặc bạn có thể nhưng không phải ngày hôm nay.

Có lẽ là một ngày khác khi bạn đã ngủ đủ giấc, hoặc không phải ôn thi hay hoàn thành quá nhiều bài luận.

Không có gì ngạc nhiên khi hầu hết sinh viên đại học đều khởi đầu ngày mới với sự miễn cưỡng, phó mặc cho tâm trạng quyết định nhịp điệu trong ngày, và gửi một thông điệp đến tiềm thức rằng họ không đủ năng lượng hoặc thậm chí quyết tâm rời khỏi giường. Họ nghĩ rằng hôm nay sẽ lại là một ngày ra-sao-thì-ra, khi mọi mục tiêu cá nhân đều tan vào mớ hỗn độn mang tên "đại học".

Thêm vào đó, thực tế cho thấy hầu hết sinh viên đại học đều tin rằng họ không phải là người dậy sớm và dấu hiệu của sự trì hoãn xuất hiện từ rất sớm.

Nhưng nếu bạn có thể thay đổi điều đó?

Điều gì sẽ xảy ra, nếu bạn có thể coi tiếng chuông báo thức mỗi sáng là món quà đầu tiên của cuộc sống? Bạn có thể tận dụng món quà thời gian đó để đạt được mọi mục tiêu và ước mơ – cho bản thân và cho những người bạn quan tâm – trong khi phần còn lại của thế giới còn đang say ngủ.

Có thể bạn đang nghĩ: "Tất cả những điều này nghe thật tuyệt, Natalie. Nhưng. Tôi. Không. Phải. Là. Con. Người. Của. Buổi. Sáng."

Tôi hiểu. Tôi thực sự hiểu! Những gì bạn nói cũng chính là điều tôi đã tự nhủ với bản thân cả ngàn lần trước đây. Hãy tin tôi, tôi đã cố gắng – và thất bại – rất nhiều lần trong việc kiểm soát buổi sáng của mình. Nhưng đó là trước khi tôi khám phá ra *Buổi sáng diệu kỳ*.

Hãy nghe tôi nói tiếp. Ngoài việc mong muốn đạt được thành công trong học tập, tôi cá rằng bạn cũng muốn dừng việc gây áp lực lên chính mình, so sánh bản thân với người khác và bỏ lỡ các mục tiêu đã đặt ra. Bạn muốn giải tỏa căng thẳng và những cảm xúc không-mấy-tích-cực đi kèm với những thách thức này. Những điều này sẽ cản trở bạn thành công, bởi chúng ảnh hưởng đến sự tự tôn cũng như khiến bạn khó cảm thấy hài lòng với chính mình và cuộc sống.

Tôi một mực tin tưởng vào lời hướng dẫn an toàn của đội tiếp viên hàng không trước mỗi chuyến bay: Đầu tiên hãy đeo mặt nạ dưỡng khí cho mình, sau đó mới giúp con cái của bạn. Bạn sẽ không thể giúp bất cứ ai nếu chính bạn bị ngất xỉu do thiếu oxy.

Nhiều sinh viên không nhận ra sự thật giản đơn này. Họ nghĩ rằng thành công nghĩa là đặt nhu cầu của mình ở vị trí cuối cùng, và họ có quá nhiều việc phải làm đến mức không bao giờ có thời gian ngó ngàng tới những nhu cầu đó. Qua thời gian, họ bị kiệt sức, chán nản, bực bội, căm phẫn và quá tải.

Điều này nghe quen chứ?

Vậy thì hãy biết rằng:

Buổi sáng là chìa khóa cho tất cả.

Quan trọng hơn cả *thời điểm* bạn bắt đầu ngày mới chính là *tư duy* của bạn khi khởi động nó.

Mặc dù có khả năng là bạn đang đọc cuốn sách này sau một khoảng thời gian dài căng thẳng hoặc trong những giai đoạn đầu tiên khi bạn đang cảm thấy hơi quá tải và tìm kiếm lời giải đáp. Nếu đúng như vậy, học cách thực hành *Buổi sáng diệu kỳ* trước bất kỳ điều gì khác là rất quan trọng để đảm bảo rằng bạn có đủ *thời gian* và không bị gián đoạn. Tin vui là... việc này thực sự xứng đáng, vui và bổ ích hơn nhiều so với mong đợi của bạn.

Nhưng, trước khi đi vào *cách* làm chủ các buổi sáng, hãy để tôi giải thích *tại sao*. Bởi vì, hãy tin tôi, một khi bạn đã khám phá ra sự thật vĩ đại về buổi sáng, bạn sẽ không bao giờ muốn bỏ lỡ bất kỳ một sớm mai nào nữa.

TẠI SAO BUỔI SÁNG LẠI QUAN TRỌNG ĐẾN VẬY?

Càng tìm hiểu về sức mạnh của việc dậy sớm và những thói quen buổi sáng, bạn sẽ càng hiểu tại sao những chú chim sẽ bắt được *nhiều* sâu hơn vào sáng sớm. Dưới đây là một vài lợi ích nổi trội bạn sẽ được tự mình trải nghiệm:

Bạn sẽ có điểm trung bình (GPA) cao hơn

Một nghiên cứu được tiến hành tại Đại học North Texas năm 2008 có tựa đề "Dậy sớm – Dấu hiệu dự báo điểm số cao hơn trong trường đại học" cho thấy những sinh viên đại học tự nhận mình là "người dậy sớm" có GPA cao hơn hẳn một điểm so với những người "cú đêm" (3,5 so với 2,5). Kết quả này đã được công bố tại Viện Hàn lâm Khoa học về Giấc ngủ Hoa Kỳ (American Academy of Sleep Medicine), trong đó, Tiến sĩ Daniel Taylor, người đứng đầu nghiên cứu cho biết những sinh viên dậy sớm xứng đáng đạt điểm "cao hơn một bậc theo thang điểm chữ".[2]

Bạn sẽ chủ động và làm việc năng suất hơn

Christoph Randler là Giáo sư sinh học tại Đại học Giáo dục Heidelberg, Đức. Trong *Harvard Business Review* số ra tháng 7 năm 2010, Randler đã chia sẻ phát hiện của ông: "Những người đạt phong độ làm việc đỉnh cao vào buổi sáng thường dễ thăng tiến và thành công hơn trong sự nghiệp, bởi họ chủ động hơn so với những người đạt phong độ tốt nhất vào buổi tối." Theo tác giả bán chạy nhất của *New York Times* và doanh nhân nổi tiếng thế giới Robin Sharma, "Nếu bạn tìm hiểu về những người làm việc năng suất nhất trên thế giới, bạn sẽ thấy tất cả bọn họ đều có một điểm chung – họ là những người dậy sớm."

Bạn sẽ lường trước được các vấn đề và ngăn chặn chúng xảy ra

Randler tiếp tục đưa ra giả thuyết rằng những người dậy sớm luôn có lợi thế hơn trong cuộc sống. Họ "có khả năng dự đoán và giảm thiểu các vấn đề tốt hơn, chủ động, thành công hơn trong công việc, và cuối cùng, có mức lương cao hơn." Theo ông, những người dậy sớm có thể dự đoán được các vấn đề và giải quyết chúng một cách nhẹ nhàng, đơn giản. Đây có thể là chìa khóa giúp giảm bớt mức độ căng thẳng áp lực thường thấy ở các sinh viên đại học.

Bạn sẽ lên kế hoạch một cách chuyên nghiệp

Việc lập kế hoạch rất quan trọng đối với sinh viên đại học. Có người từng nói rằng, *khi chúng ta thất bại trong việc lập kế hoạch, chúng ta đang lập kế hoạch để thất bại.* Những người dậy sớm có thời gian để sắp xếp, dự đoán và chuẩn bị cho một ngày mới. Trong khi những người dậy muộn thường thụ động và phó mặc cho may rủi. Chẳng phải bạn thường thấy căng thẳng hơn mỗi khi bị ngủ quên ngay cả khi đã đặt báo thức? Thức dậy cùng với bình minh (hoặc trước đó) giúp bạn khởi động ngày mới tràn đầy năng lượng. Trong khi những người khác đang chật vật xoay sở tìm cách kiểm soát ngày của họ, bạn sẽ cảm thấy điềm tĩnh và tự chủ hơn nhiều.

Bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn

Một phần không thể thiếu trong Buổi sáng diệu kỳ của bạn là các bài tập thể dục buổi sáng vốn thường bị các sinh viên bận rộn bỏ qua. Chỉ một vài phút tập luyện sẽ giúp bạn tạo ra nhịp điệu tích cực cho cả ngày. Lượng máu lên não tăng giúp bạn suy nghĩ rõ ràng hơn và tập trung vào những gì quan trọng nhất. Oxy tươi trong lành thấm sâu vào từng tế bào trong cơ thể và tăng cường

nguồn năng lượng cho bạn. Đó là lý do tại sao những sinh viên tập thể dục có tâm trạng tốt hơn, hình thể gọn gàng hơn, ngủ ngon hơn và làm việc năng suất hơn.

Bạn sẽ có được thái độ sống tích cực của người dậy sớm

Gần đây, các nhà nghiên cứu tại Đại học Barcelona, Tây Ban Nha đã tiến hành so sánh những người thức dậy từ buổi rạng đông với những người hoạt động về đêm, thích thức khuya và ngủ nướng. Trong số các điểm khác biệt, họ nhận thấy nhóm dậy sớm có xu hướng chịu đựng tốt và bền bỉ hơn trước mệt mỏi, bực bội và trắc trở. Điều đó đã chuyển hóa thành mức độ lo lắng, tỷ lệ trầm cảm và lạm dụng chất gây nghiện thấp hơn – nhưng mức độ hài lòng với cuộc sống lại cao hơn. Nghe tuyệt đó chứ! Một thái độ sống tích cực hơn đã giúp tôi tạo dựng lối tư duy hiệu quả, khiến tôi trở thành một sinh viên giỏi hơn và có những thành tựu của riêng mình sau khi tốt nghiệp.

Với những bằng chứng khoa học rõ ràng như vậy, các chuyên gia đã đúng. *Những buổi sáng sớm chứa đựng bí quyết để có một cuộc sống thành công vượt bậc.*

BUỔI SÁNG? THẬT Ư?

Tôi thừa nhận. Để đi từ "*Tôi không phải là người dậy sớm*" đến "*Tôi thực sự muốn trở thành một người dậy sớm*" đến "*Sáng nào tôi cũng dậy sớm, và cảm giác thật tuyệt!*" là cả một quá trình. Nhưng sau một vài lần thử và thất bại, bạn sẽ khám phá ra cách để đánh lừa, ngăn chặn và chiến thắng con sâu ngủ bên trong bạn, từ đó hình thành thói quen dậy sớm.

Được rồi, lý thuyết nghe rất ổn, nhưng có thể bạn đang lắc đầu và tự nhủ, *Không có cách nào đâu. 24 giờ của tôi đã bị nhồi nhét đủ thứ như 27 giờ rồi. Làm thế nào mà tôi có thể dậy sớm tận một tiếng đồng hồ được?*

Vậy cho tôi hỏi nhé, *Tại sao bạn lại không thể?*

Chúng ta cần hiểu một điều cơ bản, thực hành Buổi sáng diệu kỳ không có nghĩa là từ chối cho bản thân ngủ thêm một giờ để rồi phải trải qua một ngày vừa dài vừa mệt mỏi hơn. Thậm chí vấn đề không phải là thức dậy sớm hơn. Mà là thức dậy *hiệu quả hơn.*

Hàng ngàn người trên khắp hành tinh này đang tận hưởng những Buổi sáng diệu kỳ của chính mình. Rất nhiều trong số họ từng là cú đêm. Nhưng họ đã làm được. Trên thực tế, họ *đang rất thành*

công. Không phải vì họ chỉ đơn thuần có thêm một giờ trong ngày. Mà là bởi họ đã đặt một giờ vào *đúng chỗ*. Và bạn cũng vậy.

Bạn vẫn hoài nghi ư? Hãy để tôi nói với bạn điều này: *Điều khó khăn nhất của việc dậy sớm hơn một giờ chính là năm phút đầu tiên.* Đó là thời điểm mấu chốt khi đang cuộn mình trong chăn ấm, bạn phải quyết định bắt đầu ngày mới hay nhấn nút báo thức *thêm một lần nữa.* Trong thời khắc quyết định ấy, lựa chọn của bạn sẽ thay đổi nhịp điệu trong ngày của bạn, thành công và cả cuộc đời của bạn nữa.

Và đó là lý do tại sao năm phút đầu tiên là điểm xuất phát của cuốn *Buổi sáng diệu kỳ dành cho sinh viên*. Đã đến lúc bạn chiến thắng thử thách mỗi sớm mai! Khi chúng ta chinh phục được buổi sáng, chúng ta sẽ chinh phục được cả ngày dài.

Trong hai chương tiếp theo, tôi sẽ khiến cho việc dậy sớm trở nên dễ dàng và thú vị hơn bao giờ hết (ngay cả khi bạn *chưa bao giờ* tự cho mình là một người dậy sớm), và chỉ cho bạn cách làm thế nào để tối ưu hóa thời gian có thêm được từ việc dậy sớm với Life S.A.V.E.R.S. – sáu thói quen phát triển cá nhân mạnh mẽ nhất đã được chứng minh đối với con người.

Các chương 4, 5 và 6 sẽ tiết lộ những nguyên lý cơ bản không-phải-ai-cũng-biết dành cho sinh viên, liên quan đến việc tăng tốc quá trình phát triển cá nhân, lý do bạn cần phải thiết kế cuộc sống để đạt được nguồn năng lượng vô tận và làm thế nào để tối ưu hóa khả năng tập trung vào mục tiêu cũng như những điều quan trọng nhất.

Cuối cùng, các chương 7, 8, 9 và 10 sẽ bao gồm những kỹ năng thiết yếu mà bạn cần phải thành thạo để trở thành một sinh viên xuất sắc và chương 11 sẽ đưa ra cho bạn một thử thách kéo dài 30 ngày để bạn khởi động những thói quen của Buổi sáng diệu kỳ nhằm đạt được những kết quả này. Sau cùng, còn có một chương Hal viết tặng thêm cho độc giả mà tôi tin là bạn sẽ thích!

Chúng ta có rất nhiều nội dung phải bàn tới trong cuốn sách này, vậy nên hãy bắt đầu ngay thôi.

Chương 2
Chỉ cần 5 phút để trở thành con người của buổi sáng

Cứ thử nghĩ mà xem, việc nhấn nút báo thức lại chẳng hợp lý chút nào.

Giống như thể bạn đang kêu ca: "Tôi ghét thức dậy vào buổi sáng, nên tôi cứ phải thức dậy lần này đến lượt khác."

— DEMETRI MARTIN, **nhà hài kịch**

Bạn đã bao giờ nghĩ rằng cách chúng ta khởi đầu ngày mới có thể chính là yếu tố quan trọng nhất quyết định cách sống của chúng ta? Khi thức giấc với sự hứng khởi và tạo ra một buổi sáng có mục đích, mạnh mẽ và năng suất, chúng ta đã sẵn sàng để chinh phục ngày mới.

Tuy nhiên, hầu hết mọi người bắt đầu ngày mới với sự miễn cưỡng và trì hoãn, nhấn nút báo thức lại và cố đợi đến giây phút cuối cùng để chui ra khỏi lớp chăn nệm ấm áp. Mặc dù tác động của nó không dễ nhận biết, hành động dường như vô hại này có thể gửi đi một thông điệp có hại đến tiềm thức của họ, từ đó lập trình tâm lý họ với niềm tin vô thức rằng họ không có đủ kỷ luật bản thân để ra khỏi giường mỗi sáng, chưa nói đến những việc trọng đại khác trong đời.

Liệu có phải cách chúng ta thức dậy vào mỗi buổi sáng sẽ ảnh hưởng đến con người mà chúng ta trở thành, từ đó thay đổi mọi khía cạnh trong cuộc sống của chúng ta?

Khi đồng hồ báo thức reo lên vào buổi sáng, hãy xem đó là một *món quà, thách thức* và *cơ hội* cho chúng ta. Đầu tư thời gian vào sự

phát triển cá nhân để mỗi người trở thành người mà chúng ta cần trở thành, tạo ra cuộc sống chúng ta thật sự mong muốn. Và chúng ta phải làm tất cả những điều này trong khi phần còn lại của thế giới còn đang say ngủ.

Tuy nhiên, nếu không nhờ có chiến lược sau đây, tôi sẽ vẫn cứ tiếp tục nhấn nút báo thức lại mỗi sáng và bám víu vào niềm tin cũ kỹ rằng tôi *không phải là một người dậy sớm.*

Tin vui là bạn hoàn toàn có thể yêu thích việc dậy sớm – và thực hiện điều đó dễ dàng mỗi ngày – thậm chí ngay cả khi bạn *chưa bao giờ* như vậy.

Tôi biết bạn có thể không tin. Ngay bây giờ bạn đang nghĩ, *Điều đó có thể đúng đối với những người thích dậy sớm, nhưng hãy tin tôi, tôi đã thử rồi. Tôi không phải là con người của buổi sáng đâu!*

Nhưng đó là sự thật. Tôi biết vì tôi đã từng giống bạn. Tôi đã từng ngủ cho tới khi buộc phải thức dậy. Và ngay cả lúc đó, tôi cũng phải mất một lúc mới ra được khỏi giường. Tôi là một người "nghiện báo thức lại" theo cách gọi của Hal. Tôi sợ những buổi sáng. Tôi ghét phải thức dậy.

Và bây giờ tôi rất yêu nó.

Tôi đã làm thế nào? Khi mọi người hỏi tôi đã làm gì để chuyển thành một người thích dậy sớm – và thông qua quá trình đó biến đổi cuộc đời mình – tôi nói với họ rằng tôi đã đi qua năm bước đơn giản, tuần tự từng bước một. Tôi biết điều này có vẻ hoàn toàn bất khả thi. Nhưng hãy nghe theo lời khuyên của một cựu thành viên hội "nghiện báo thức lại" Bạn có thể làm theo đúng cách mà tôi đã làm.

Đó là thông điệp chủ chốt về việc thức dậy – bạn hoàn toàn có thể thay đổi nó. Những người thích dậy sớm không phải sinh ra đã như vậy mà là do họ tự rèn luyện. Bạn không cần phải là một vận động viên marathon Olympic để làm được giống họ. Tôi dám chắc khi dậy sớm đã không chỉ trở thành một việc bạn làm mà còn là một phần của *con người bạn* thì bạn sẽ thích thú với các buổi sáng thôi. Dậy sớm đối với tôi cũng như với bạn sẽ là một việc vô cùng nhẹ nhàng, hoàn toàn không cần đến một chút sức lực nào.

Bạn vẫn chưa bị thuyết phục? Tạm ngừng sự hoài nghi của bạn một chút, hãy để tôi giới thiệu cho bạn quá trình năm bước đã thay đổi cuộc đời tôi. Năm cách chống báo thức lại đơn giản đã làm cho việc thức dậy vào buổi sáng – thậm chí là dậy sớm – dễ

dàng hơn bao giờ hết. Nếu không có bí quyết này, có lẽ tôi vẫn thường xuyên ngủ quên (hoặc bấm nút báo thức lại) mỗi sáng. Tệ hơn nữa, tôi vẫn sẽ giữ mãi niềm tin hạn hẹp rằng tôi không phải là một người dậy sớm.

Và nếu thế chắc hẳn là tôi đã bỏ lỡ cả một bầu trời cơ hội.

THỬ THÁCH THỨC GIẤC

Thức dậy sớm hơn cũng gần giống như chạy bộ: Bạn nghĩ rằng bạn không thể chạy – thậm chí còn *ghét* chạy – cho đến khi bạn buộc dây giày và miễn cưỡng ra khỏi cửa với tốc độ để bắt đầu một cuộc chạy bộ. Với cam kết phải chiến thắng sự chán chường vô tận dành cho việc chạy bộ, bạn đặt một chân lên phía trước. Làm điều này trong một vài tuần và một ngày bạn nhận ra: *Ồ, tôi đã có thể chạy bộ rồi.*

Tương tự, nếu bạn cố cưỡng lại việc phải thức dậy mỗi sáng và chọn nhấn nút *Trì hoãn* – ý tôi là nút *báo thức lại*, thì dĩ nhiên bạn *chưa* phải là người dậy sớm. Nhưng hãy làm theo quá trình từng bước đơn giản bạn sắp khám phá sau đây và sau một vài tuần (thậm chí một vài ngày), bạn sẽ nhận ra: *Ôi Chúa ơi, không thể tin nổi… Tôi đã trở thành một người dậy sớm!*

Tình hình nghe có vẻ rất triển vọng và có thể bạn đang tràn trề động lực, niềm phấn khởi và lạc quan. Nhưng điều gì sẽ xảy ra vào sáng mai khi chuông báo thức reo lên? Liệu bạn sẽ quyết tâm đến mức nào khi bị kéo ra khỏi giấc ngủ sâu bởi tiếng chuông inh ỏi đáng ghét?

Chúng ta đều biết mọi động lực sẽ ở đâu vào lúc đó. Nó sẽ bị xả sạch xuống bồn cầu và được thế chỗ bằng những lời biện minh. Ngụy biện là một bậc thầy lừa dối – trong vài giây, chúng ta có thể tự thuyết phục rằng mình chỉ cần ngủ thêm một vài phút nữa thôi… để rồi sau đó, chúng ta lại cuống cuồng chạy quanh nhà vì muộn học, muộn làm, muộn cả cuộc đời. Thêm một lần nữa.

Đây là một vấn đề hóc búa. Khi chúng ta cần động lực nhất – những khoảnh khắc đầu tiên ít ỏi trong ngày – lại chính là lúc dường như chúng ta có ít động lực nhất.

Giải pháp là cần phải tăng cường quyết tâm mỗi sáng và sắp đặt một đòn tấn công bất ngờ vào kẻ thù mang tên ngụy biện. Đó chính là những gì năm bước tiếp theo đây có thể giúp bạn. Mỗi bước trong quá trình này đều được thiết kế để gia tăng cái mà Hal gọi là Mức quyết tâm thức giấc (MQTTG) của bạn.

Vào buổi sáng, đầu tiên bạn có thể có MQTTG thấp, nghĩa là bạn không muốn gì hơn ngoài việc tiếp tục ngủ khi chuông báo thức đang reo. Điều đó hoàn toàn bình thường. Nhưng bằng cách sử dụng quy trình năm bước đơn giản này (mất khoảng năm phút), bạn có thể tạo ra một MQTTG cao giúp bạn sẵn sàng khởi động và chinh phục ngày mới.

CHIẾN LƯỢC NĂM BƯỚC CHỐNG NGỦ NƯỚNG

Phút thứ nhất: Đặt ra các dự định trước khi đi ngủ

Bí quyết đầu tiên để thức dậy là nhận thức được rằng: *Ý nghĩ đầu tiên vào buổi sáng thường giống với suy nghĩ cuối cùng của bạn trước khi đi ngủ.* Chẳng hạn, tôi cá rằng bạn đã có những đêm thao thức không ngủ được vì quá háo hức muốn thức dậy vào sáng hôm sau. Cho dù đó là buổi sáng Giáng sinh khi bạn còn là một đứa trẻ, hay ngày bạn lên đường đi nghỉ lễ ở một nơi xa, bạn sẽ mở mắt ngay khi báo thức vừa reo và bật dậy khỏi giường ngay tức khắc. Tại sao vậy? Bởi vì ý nghĩ cuối cùng trong tâm trí bạn về buổi sáng hôm sau – trước khi đi ngủ – là tích cực.

Mặt khác, nếu ý nghĩ cuối cùng của bạn trước khi ngủ là: "Trời ơi, không thể tin được là mình phải thức dậy trong vòng sáu tiếng nữa – sáng mai mình sẽ kiệt sức mất!" thì suy nghĩ đầu tiên của bạn khi đồng hồ báo thức kêu có thể sẽ là: "Trời ơi, đã sáu tiếng rồi sao? Khôngggg... Mình chỉ muốn ngủ tiếp thôi!" Hãy coi đó như một lời tiên tri tự ứng nghiệm và bạn chính là người tạo ra thực tại của riêng mình.

Bước đầu tiên là cần quyết định một cách có ý thức – mỗi đêm, trước khi đi ngủ – về việc chủ động tạo ra một kỳ vọng tích cực cho buổi sáng hôm sau. Hãy hình dung và khẳng định nó với chính mình.

Để được trợ giúp và có những từ ngữ chính xác để tự nhủ với bản thân trước khi đi ngủ, hãy tải về cuốn *The Miracle Morning Bedtime Affirmations* (tạm dịch: Những lời tự khẳng định trước giờ đi ngủ của Buổi sáng diệu kỳ) miễn phí tại www.TMMBook.com.

Phút thứ hai: Đặt đồng hồ báo thức ở phía bên kia phòng

Hãy nhớ đặt đồng hồ báo thức càng cách xa giường càng tốt. Điều này sẽ buộc bạn phải thực sự ra khỏi giường và đưa cơ thể vào trạng thái vận động để bắt đầu ngày mới. Vận động tạo ra năng lượng, do đó, việc ra khỏi giường và di chuyển qua phía bên kia

phòng sẽ giúp bạn thức dậy một cách tự nhiên.

Hầu hết mọi người đều đặt đồng hồ báo thức ngay cạnh giường ngủ. Thử nghĩ mà xem: Nếu để đồng hồ báo thức trong tầm tay, bạn vẫn sẽ ở trong trạng thái ngái ngủ sau khi nó reo lên và quyết tâm thức dậy của bạn đang ở mức thấp nhất, khiến cho việc "triệu hồi" quyết tâm để ra khỏi giường trở nên khó khăn hơn nhiều. Trên thực tế, bạn có thể đã tắt báo thức mà không hề hay biết! Ít nhất một lần chúng ta đã tự thuyết phục mình rằng tiếng báo thức chỉ là một phần của giấc mơ (Bạn không đơn độc trong chuyện này đâu, tin tôi đi.)

Bằng cách ép buộc bản thân phải ra khỏi giường để tắt báo thức, bạn đang tự đưa mình đến gần hơn với thành công của những người dậy sớm bằng cách gia tăng nhanh MQTTG ngay lập tức.

Tuy nhiên, trên thang điểm từ 1 đến 10, MQTTG của bạn có thể vẫn ở đâu đó quanh mức 5 và có khả năng bạn sẽ cảm thấy buồn ngủ hơn, vì vậy, sự cám dỗ muốn quay lại và bò lên giường sẽ vẫn hiện hữu. Để nâng cao MQTTG thêm một chút nữa, hãy thử...

Phút thứ ba: Đánh răng

Ngay sau khi ra khỏi giường và tắt báo thức, hãy đi thẳng vào nhà tắm và đánh răng. Tôi biết bạn đang nghĩ gì. *Thật hả? Bạn đang nói rằng tôi cần phải đánh răng?* Đúng thế. Vấn đề là bạn đang hành động vô thức trong vài phút đầu tiên và cho cơ thể bạn thời gian để thức dậy.

Sau khi tắt báo thức, hãy đi thẳng đến bồn rửa mặt, đánh răng và vẩy một ít nước ấm (hoặc lạnh) lên mặt. Hành động đơn giản này sẽ cho thêm thời gian để tăng MQTTG của bạn lên cao hơn nữa.

Giờ đây, khi răng miệng đã thơm tho mùi bạc hà, đã đến lúc…

Phút thứ tư: Uống một cốc nước đầy

Bổ sung nước là điều tối quan trọng cần làm trước tiên mỗi sáng. Sau 6-8 giờ không uống nước, bạn sẽ bị mất nước nhẹ, gây ra mệt mỏi. Thông thường khi người ta cảm thấy mệt mỏi – bất cứ lúc nào trong ngày – thứ họ thực sự cần là uống nhiều nước hơn chứ không phải ngủ thêm.

Hãy bắt đầu bằng cách lấy một chiếc cốc hoặc một chai nước (hoặc bạn có thể làm như tôi, đổ đầy cốc/chai vào đêm trước để nước có sẵn ở đó cho buổi sáng) và uống ngay khi có thể. Mục đích

của việc này là để thay thế lượng nước bạn bị mất trong lúc ngủ. (Và bạn biết không, lợi ích phụ của việc bổ sung nước vào buổi sáng bao gồm việc mang đến cho bạn một làn da trẻ trung, tươi sáng hơn và duy trì một cân nặng khỏe mạnh. Quả là không tệ chỉ với một vài ounce3 nước.)

Cốc nước đó sẽ nâng MQTTG của bạn lên một mức nữa và bước tiếp theo là…

Phút thứ năm: Thay đồ tập thể dục (hoặc đi tắm)

Bạn có hai lựa chọn cho bước thứ năm. *Lựa chọn đầu tiên* là thay đồ tập thể dục để bạn có thể sẵn sàng rời phòng ngủ và bắt tay vào tiến hành Buổi sáng diệu kỳ. Bạn có thể xếp sẵn đồ tập ra ngoài trước khi đi ngủ hoặc mặc đồ tập đi ngủ (Vâng, đúng thế.) Và đối với sinh viên, việc chuẩn bị vào đêm hôm trước đặc biệt quan trọng trong việc giúp bạn hình thành thói quen luyện tập. Bạn có thể biến nó thành một phần thói quen trước giờ đi ngủ.

Lựa chọn thứ hai là nhảy vào phòng tắm, một cách tuyệt vời để tăng MQTTG của bạn lên đến mức mà việc giữ cho đầu óc tỉnh táo trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Tuy nhiên, tôi thường chọn phương án thay quần áo tập thể dục, bởi tôi sẽ cần tắm sau khi tập và tôi tin rằng tắm buổi sáng giống như một phần thưởng! Nhưng rất nhiều người thích tắm trước vì nó giúp họ tỉnh táo và có một khởi đầu sảng khoái cho ngày mới. Lựa chọn hoàn toàn là của bạn.

Bất kể bạn chọn phương án nào, sau khi thực hiện năm bước đơn giản này, MQTTG của bạn chắc hẳn đã đủ cao để chỉ còn cần thêm chút ít kỷ luật nữa là bạn sẽ hoàn toàn tỉnh táo cho một Buổi sáng Diệu kỳ.

Nếu bạn cố gắng thực hiện cam kết đó vào thời điểm tiếng chuông báo thức đầu tiên reo lên – khi MQTTG của bạn gần như bằng 0 – quyết định đó sẽ khó khăn hơn rất nhiều. Năm bước nói trên tạo đà cho bạn để chỉ trong một vài phút, bạn đã sẵn sàng thức dậy thay vì cảm thấy mệt mỏi vì ngái ngủ.

Tôi chưa bao giờ đi ngủ trở lại sau khi đã vượt qua được năm phút đầu tiên. Một khi tôi đã thức dậy và làm mọi việc một cách có chủ đích vào buổi sáng, tôi có thể dễ dàng tiếp tục hướng tới mục tiêu trong suốt cả ngày.

MẸO TẶNG KÈM CỦA BUỔI SÁNG DIỆU KỲ

Mặc dù chiến lược này đã có hiệu quả với hàng ngàn người, năm

bước nói trên không phải là cách duy nhất để làm cho việc thức dậy buổi sáng dễ dàng hơn. Dưới đây là một số bí quyết khác tôi đã nghe từ những người thực hành khác của Buổi sáng diệu kỳ:

1. "Những lời tự khẳng định trước giờ đi ngủ của Buổi sáng diệu kỳ" (The Miracle Morning Bedtime Affirmations): Nếu bạn vẫn chưa làm điều này, hãy dành một chút thời gian để vào trang www.TMMbook.com và tải về miễn phí "Những lời tự khẳng định trước giờ đi ngủ". Để đảm bảo bạn sẽ thức dậy trước khi báo thức, không có gì hiệu quả bằng việc tự lập trình tâm trí để đạt được chính xác những gì bạn muốn.
2. Hẹn giờ cho đèn phòng ngủ: Một thành viên của Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ đã chia sẻ rằng anh ấy đặt đồng hồ hẹn giờ cho đèn phòng ngủ (bạn có thể mua bộ hẹn giờ này trên mạng hoặc tại cửa hàng điện tử gần nhà). Khi báo thức của anh ấy đổ chuông, đèn trong phòng cũng tự động bật theo. Một ý tưởng thật tuyệt vời! Chúng ta rất dễ ngủ trở lại trong bóng tối – đèn bật lên sẽ nhắc nhở tâm trí và cơ thể chúng ta rằng đã đến lúc thức dậy rồi. Bất kể bạn có đang dùng bộ hẹn giờ hay không, hãy đảm bảo bật đèn trong phòng lên ngay khi chuông báo thức reo.
3. Hẹn giờ cho máy sưởi trong phòng ngủ: Một thành viên khác của Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ cho biết, trong mùa đông, cô hẹn giờ để máy sưởi trong phòng ngủ bật 15 phút trước khi thức giấc. Cô để nhiệt độ thấp về đêm và tăng lên khi thức dậy để tránh bị cám dỗ quay lại với chăn ấm nệm êm.

Bạn có thể thoải mái bổ sung hoặc tùy chỉnh chiến lược thức dậy không-trì-hoãn trong năm phút nói trên và nếu bạn có thêm bất kỳ bí quyết nào khác muốn chia sẻ, chúng tôi rất vui lòng được nghe ý kiến của bạn. Hãy gửi những chia sẻ đó đến Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ tại www.MyTMMCommunity.com.

Việc dậy sớm đều đặn và dễ dàng – thực chất là nhờ có một chiến lược hiệu quả, từng bước tăng MQTTG buổi sáng. Đừng chần chừ gì nữa! Ngay tối nay hãy bắt đầu bằng việc đọc "Những lời tự khẳng định trước giờ đi ngủ của Buổi sáng diệu kỳ" để tạo quyết tâm thức dậy mạnh mẽ vào sáng ngày mai, chuyển đồng hồ báo thức sang phía bên kia phòng, đặt một cốc nước đầy trên bàn đầu giường và tự hứa với bản thân sẽ thực hiện hai bước còn lại vào sáng ngày mai.

HÀNH ĐỘNG NGAY LẬP TỨC

Không cần phải chờ đợi để bắt đầu thực hiện việc dậy sớm. Như Tony Robbins đã nói: "Khi nào thì BÂY GIỜ mới là thời điểm tốt để bạn làm điều đó?" BÂY GIỜ, thực chất là một thời điểm hoàn hảo! Trong thực tế, bạn khởi đầu càng sớm, bạn càng nhanh chóng nhìn thấy kết quả, bao gồm việc tràn đầy năng lượng hơn, thái độ tích cực hơn và, tất nhiên, có một cuộc sống hạnh phúc hơn.

Bước một: Đặt báo thức 30-60 phút sớm hơn so với thường lệ, trong vòng 30 ngày tới. Thế thôi; chỉ 30-60 phút trong 30 ngày, kể từ hôm nay. Và hãy viết vào lịch trình của mình, Buổi sáng diệu kỳ đầu tiên của bạn là… *sáng ngày mai.* Đúng vậy, đừng dùng lý lẽ *đợi đến khi đọc xong cuốn sách này* để trì hoãn việc bắt đầu!

Nếu bạn đang cảm thấy lưỡng lự, có thể bởi vì bạn đã từng cố gắng thay đổi trong quá khứ nhưng không theo được đến cùng, thì đây là gợi ý cho bạn: Mở đến Chương 11 và đọc trước về Thử thách 30 ngày của Buổi sáng diệu kỳ. Điều này sẽ không chỉ giúp bạn có tâm thức và chiến lược để vượt qua bất kỳ sự miễn cưỡng nào có thể gặp phải khi bắt đầu mà còn cung cấp cho bạn quy trình hiệu quả nhất để thực hiện một thói quen mới và duy trì nó. Hãy nghĩ về điều đó như một sự bắt đầu.

Trong 30 ngày tới, kể từ ngày hôm nay, hãy đặt báo thức 30-60 phút sớm hơn so với giờ thức dậy thường lệ, như vậy bạn có thể bắt đầu thức dậy khi bạn *muốn,* thay vì khi bạn *bắt buộc phải.* Đã đến lúc bắt đầu mỗi ngày với một Buổi sáng diệu kỳ để bạn có thể trở thành con người bạn cần trở thành, để đưa bản thân và kết quả học tập của bạn lên mức xuất sắc.

Vậy bạn sẽ làm gì với một giờ dư ra đó? Bạn sẽ tìm thấy câu trả lời trong chương tiếp theo, nhưng bây giờ, đơn thuần hãy đọc tiếp cuốn sách này trong mỗi Buổi sáng diệu kỳ của bạn cho đến khi tiếp thu được toàn bộ thói quen,

Bước hai: Gia nhập Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ tại www.MyTMMCommunity.com để kết nối và nhận được sự hỗ trợ từ hơn 80.000 người dậy sớm có cùng tư tưởng, rất nhiều người trong số họ đã tạo ra những thành quả kiệt xuất với Buổi sáng diệu kỳ trong những năm qua.

Bước ba: Tìm một bạn đồng hành để cùng thực hành Buổi sáng diệu kỳ. Hãy thuyết phục một ai đó – bạn cùng phòng, bạn bè, người thân, đồng nghiệp, hoặc một người bạn gặp trong Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ – cùng tham gia với bạn trong chuyến phiêu lưu này, để có thể cùng động viên, hỗ trợ và nâng đỡ nhau

đến cùng, cho đến khi Buổi sáng diệu kỳ trở thành một phần của bạn.

Được rồi, bây giờ chúng ta hãy cùng đến với sáu phương pháp phát triển cá nhân mạnh mẽ nhất từng được biết đến đối với con người: The Life S.A.V.E.R.S

Chương 3
Life S.A.V.E.R.S.

Sáu bài tập giúp bạn thoát khỏi một cuộc đời lãng phí tiềm năng

Cụm chữ viết tắt S.A.V.E.R.S. được Hal sáng tạo dựa trên việc chọn những bài tập luyện hiệu quả nhất – được phát triển qua nhiều thế kỷ phát triển ý thức con người – và chắt lọc những gì "tốt nhất của tốt nhất" vào một quy trình buổi sáng thường nhật. Một quy trình giờ đã trở thành một phần trong ngày của tôi.

Nhiều người đã và đang thực hành một trong sáu bài tập S.A.V.E.R.S. mỗi ngày. Ví dụ, nhiều người thực hiện chữ E, họ tập thể dục (Exercise) mỗi sáng. Một số người khác thực hiện chữ **S** (*Silence* - im lặng hoặc thiền định), hay chữ S thứ hai (Scribing - ghi chép). Nhưng cho đến khi Hal tập hợp lại thành cụm S.A.V.E.R.S., chưa từng có ai làm cả sáu "bài tập tốt nhất" từ thời cổ đại này mỗi sáng. Buổi sáng diệu kỳ hoàn hảo cho những người bận rộn và thành đạt. Thực hiện đủ sáu chữ S.A.V.E.R.S. mỗi buổi sáng giống như việc tiếp nhiên liệu vào cơ thể, tâm trí, và tinh thần... trước khi bắt đầu ngày mới.

— ROBERT KIYOSAKI, tác giả của cuốn sách bán chạy nhất Rich Dad, Poor Dad (Cha giàu Cha nghèo)

Luôn có một khoảng cách đáng kể giữa việc *chúng ta là ai* và *chúng ta có thể trở thành ai*, để rồi hầu hết mọi người đều sai lầm trong việc lựa chọn cuộc đời nào để sống. Chính điều này đã ngăn cản chúng ta tạo dựng cuộc sống mà mình thực sự khát khao. Chúng ta mất quá nhiều thời gian để *suy nghĩ* về những hành động nên làm để tạo ra kết quả mong muốn, nhưng sau đó lại không bắt tay vào hành động. Thường thì chúng ta sẽ biết mình cần phải làm

gì... chỉ là chúng ta không bền bỉ thực hiện những gì mình biết mà thôi.

Bạn đã bao giờ cảm thấy như vậy? Giống như cuộc sống và thành công mà bạn muốn vươn tới, cũng như con người mà bạn biết bạn cần phải trở thành để đạt được điều bạn ước ao thực sự nằm ngoài tầm với? Khi bạn nhìn thấy những sinh viên khác đang xuất sắc trong một lĩnh vực, hoặc ở một đẳng cấp khác so với mình, có bao giờ bạn thấy con đường của họ như thể đã được vạch sẵn? Như thể họ phải biết được điều gì đó bạn không biết, vì nếu bạn biết thì bạn cũng sẽ xuất sắc như họ thôi?

Khi Hal trải qua cảm giác chạm đáy vực thẳm lần thứ hai trong đời khi công việc kinh doanh thất bại do khủng hoảng tài chính năm 2008 (lần đầu tiên là khi anh chết lâm sàng trong 6 phút sau một tai nạn xe hơi), anh cảm thấy vô cùng hoang mang và áp lực. Anh đã cố gắng áp dụng những gì mình biết từ trước nhưng không hề hiệu quả. Không có điều gì anh làm khiến cho tình hình khá hơn. Vì thế, anh bắt đầu tự tìm kiếm cho mình một chiến lược nhanh nhất, hiệu quả nhất để cải thiện kết quả của bản thân. Hal kiếm tìm các thói quen phát triển cá nhân tối ưu nhất đã được thực hiện bởi những người thành công nhất trên thế giới.

Sau khi phát hiện và tập hợp một danh sách sáu trong số những thói quen phát triển cá nhân vượt thời gian đã được kiểm chứng là hiệu quả, đầu tiên anh cố xác định một hoặc hai việc có thể đẩy nhanh tiến độ thành công của mình nhất. Tuy nhiên, ý nghĩ đột phá lóe lên khi anh tự hỏi chính mình, *điều gì sẽ xảy ra nếu tôi làm TẤT CẢ những điều này?*

Và anh đã làm đúng như thế. Chỉ trong vòng hai tháng thực hiện tất cả sáu thói quen gần như mỗi ngày, Hal đã đạt được những kết quả mà bạn có thể gọi là thần kỳ. Anh đã có thể tăng gấp đôi thu nhập, từ một người chưa bao giờ chạy nhiều hơn một dặm chuyển sang luyện tập để tham gia chạy ultramarathon[4] 52 dặm[5] – bởi vì anh *chưa từng* chạy bộ và thậm chí đã từng coi thường việc này. Anh đã nghĩ, *Đâu là cách tốt hơn để đưa toàn bộ năng lực thể chất, tâm lý, tình cảm và tinh thần sang một cấp độ khác?*

Vì vậy, cho dù bạn đã rất thành công như doanh nhân – triệu phú Robert Kiyosaki (người thực hành Buổi sáng diệu kỳ và Life S.A.V.E.R.S. hầu như mỗi ngày), hay nếu bạn từng cảm thấy cuộc sống bạn muốn sống và con người mà bạn biết mình có thể trở thành quá xa tầm tay, bí quyết Phao cứu sinh (Life S.A.V.E.R.S.) gần như chắc chắn có thể giúp bạn không bỏ lỡ cuộc sống tuyệt

vời mà bạn thực sự khát khao.

TẠI SAO BÍ QUYẾT LIFE S.A.V.E.R.S LẠI HIỆU QUẢ?

Bí quyết Phao cứu sinh (Life S.A.V.E.R.S.) bao gồm những bài tập buổi sáng đơn giản nhưng có hiệu quả rõ rệt, gần như đảm bảo có thể thúc đẩy bạn hoàn thiện những tiềm năng của bản thân. Chúng cũng cho bạn không gian để lên kế hoạch một cách sáng suốt, rành mạch và sống theo cách của bạn. Chúng được thiết kế để bạn khởi đầu ngày mới ở trạng thái đỉnh cao về mặt thể chất, tâm lý, tình cảm và tinh thần nhằm giúp bạn liên tục cải thiện, do đó, bạn sẽ cảm thấy sảng khoái và *luôn* thể hiện phong độ tốt nhất.

Tôi biết, tôi biết mà. Bạn không có thời gian. Trước khi bắt đầu thực hành Buổi sáng diệu kỳ, tôi đã từng thức dậy trong trạng thái hoàn toàn hỗn loạn, chỉ vừa kịp mặc quần áo và lao ra khỏi nhà đi làm hoặc đi học. Có thể bạn nghĩ rằng cố gắng thực hiện hết những việc phải làm đã khó lắm rồi, đừng nói gì đến những việc muốn làm. Tôi cũng đã từng "*không có thời gian*" như thế trước khi thực hành Buổi sáng diệu kỳ. Nhưng giờ đây, tôi có nhiều thời gian hơn, thành đạt hơn và có một cuộc sống bình yên hơn rất nhiều so với trước kia.

Điều bạn cần nhận ra ngay bây giờ là Buổi sáng diệu kỳ sẽ tạo ra thời gian cho bạn. Chuỗi S.A.V.E.R.S. là phương tiện giúp bạn kết nối lại với bản chất thực sự bên trong của mình nhằm thức dậy có mục đích thay vì nghĩa vụ. Các hoạt động này sẽ giúp bạn tạo năng lượng, sắp xếp thứ tự ưu tiên rõ ràng hơn và tìm ra cách làm việc năng suất nhất cho cuộc sống.

Nói cách khác, chuỗi hoạt động S.A.V.E.R.S. không làm mất thời gian mà thực ra còn bổ sung thêm thời gian cho bạn.

Mỗi chữ cái trong chuỗi S.A.V.E.R.S. đại diện cho một trong những bài tập tốt nhất của những người thành công nhất hành tinh. Từ những ngôi sao điện ảnh hạng A, các vận động viên chuyên nghiệp tầm cỡ thế giới đến các CEO và doanh nhân, bạn sẽ khó có thể tìm được một cá nhân kiệt xuất nào mà không áp dụng ít nhất một trong số sáu thói quen của chuỗi S.A.V.E.R.S.

Tuy nhiên, cũng rất khó để tìm được một người ưu tú thực hiện đủ dù chỉ một nửa – chứ đừng nói đến *tất cả* chuỗi S.A.V.E.R.S (Tôi đoán chắc bây giờ khác rồi, vì Hal đã giới thiệu *Buổi sáng diệu kỳ* với cả thế giới).

Bạn đang khai thác những lợi ích to lớn của không chỉ một, mà là tất cả sáu bài tập *tốt nhất, được phát triển qua nhiều thế kỷ của sự phát triển ý thức con người* và kết hợp chúng thành một nghi lễ sáng sớm gọn nhẹ, hoàn toàn linh hoạt.

Bí quyết Phao cứu sinh (Chuỗi Life S.A.V.E.R.S.) bao gồm:

Silence – Sự tĩnh lặng

Affirmations – Tự khẳng định

Visualization - Hình dung

Exercise - Tập luyện

Reading - Đọc

Scribing – Ghi chép

Sử dụng sáu phương pháp này là cách bạn đẩy nhanh quá trình phát triển cá nhân trong trình tự Buổi sáng diệu kỳ mới khám phá của bạn. Bạn có thể tinh chỉnh chúng để phù hợp với lối sống, công việc kinh doanh và những mục tiêu cụ thể của riêng mình. Và bạn có thể bắt đầu thực hiện chúng ngay từ sáng mai.

Giờ thì chúng ta hãy cùng đi qua từng chữ cái trong S.A.V.E.R.S. một cách chi tiết nhé.

"S" – SILENCE: SỰ TĨNH LẶNG

Tĩnh lặng, bài thực hành đầu tiên của chuỗi S.A.V.E.R.S. là một thói quen quan trọng đối với sinh viên đại học. Nếu bạn đang mắc lỗi bắt đầu ngày mới bằng cách ngay lập tức vồ lấy điện thoại hoặc máy tính và chìm đắm trong những email, điện thoại, mạng xã hội hoặc tin nhắn thì đây là dịp để tìm hiểu sức mạnh của việc khởi đầu mỗi ngày với sự *tĩnh lặng* bình yên và ý nghĩa.

Cũng giống như những gì chúng ta đã từng làm trước khi biết đến Buổi sáng diệu kỳ, hầu hết mọi người đều bắt đầu ngày mới khi họ *bắt buộc* phải ra khỏi giường, sau đó vội vã chạy đua từ sáng đến đêm, vật lộn để lấy lại sự kiểm soát trong suốt thời gian còn lại trong ngày. Không phải ngẫu nhiên mà nhiều người đều như vậy. Thay vào đó, bắt đầu ngày mới với một khoảng thời gian yên lặng sẽ ngay lập tức giảm mức căng thẳng của bạn, giúp bạn khởi động với sự bình tĩnh, sáng suốt cần thiết để tập trung vào những gì quan trọng nhất.

Hãy nhớ rằng, rất nhiều người thành công nhất thế giới đang đều đặn thực hành bài học về sự tĩnh lặng hàng ngày, cho thấy mức độ quan trọng của bài tập này. Không có gì đáng ngạc nhiên khi Oprah[6] rèn luyện sự tĩnh lặng – cũng như hầu hết các bài tập khác trong chuỗi S.A.V.E.R.S. Katy Perry tập thiền siêu việt, Sheryl Crow và Paul McCartney cũng thế. Những ngôi sao điện ảnh và truyền hình Jennifer Aniston, Ellen DeGeneres, Jerry Seinfeld, Howard Stern, Cameron Diaz, Clint Eastwood và Hugh Jackman đều đã chia sẻ về các phương pháp thiền định hằng ngày của họ. Ông trùm hiphop Russell Simmons tập thiền với hai con gái 20 phút mỗi sáng. Ngay cả những tỷ phú nổi tiếng như Ray Dalio và Rupert Murdoch đều cho rằng thành công tài chính của họ là nhờ thực hành tĩnh lặng mỗi ngày. Bạn sẽ luôn ở trong tâm trạng tốt (và điềm tĩnh) nếu cũng thực hiện giống như vậy.

Nếu có vẻ như tôi đang yêu cầu bạn không làm gì cả, hãy để tôi làm rõ điều này: Bạn có nhiều lựa chọn cho việc thực hành sự tĩnh lặng. Dưới đây là một số lựa chọn để giúp bạn bắt đầu, không theo một trình tự nào cụ thể:

- **Thiền định**
- **Cầu nguyện**
- **Suy ngẫm**
- **Thở sâu**
- **Tri ân**

Dù bạn chọn cách nào, hãy đảm bảo bạn không ở trên giường trong quãng thời gian luyện tập tĩnh lặng và tốt nhất là nên ra ngoài phòng ngủ.

Trong một cuộc phỏng vấn với Tạp chí *Shape Magazine*, nữ diễn viên kiêm ca sĩ Kristen Bell nói: "Hãy tập yoga thiền định 10 phút mỗi sáng. Khi có vấn đề phát sinh – cho dù là va chạm giao thông, bạn trai, hoặc công việc – thiền định sẽ giúp mọi thứ tự giải quyết theo đúng cách của nó."

Và đừng ngần ngại mở rộng giới hạn của mình. Thiền có rất nhiều dạng. Như Angelina Jolie đã chia sẻ trên Tạp chí *Stylist Magazine*: "Tôi có thể thiền ngay khi ngồi bên thềm nhà trong lúc bọn trẻ đang tô màu cả giờ liền, hay khi đang đi trên bạt nhún lò xo. Bạn làm những gì bạn yêu thích khiến bạn hạnh phúc, đó chính là thiền định."

Những lợi ích của sự tĩnh lặng

Đã bao nhiêu lần bạn thấy căng thẳng? Đã bao lâu bạn cảm thấy có quá nhiều công việc đến mức không có thời gian để lên kế hoạch? Hàng ngày! Luôn luôn phải chịu đựng căng thẳng và lo lắng là lý do phổ biến nhất ngăn cản sinh viên thể hiện sự ưu tú trong học tập. Chúng ta phải đối mặt với những yếu tố gây sao nhãng thường trực từ những ràng buộc khác xen ngang vào thời gian biểu và cả những sự cố bất khả kháng mà chúng ta phải xử lý. Rất nhiều người có khả năng kích hoạt nút stress của chúng ta. Họ đòi hỏi thời gian và sự chú ý của chúng ta mặc dù các nguồn lực đó rất khan hiếm khi chúng ta là sinh viên.

Căng thẳng quá mức rất có hại cho sức khoẻ. Nó kích hoạt phản ứng chiến-đấu-hoặc-bỏ-chạy, giải phóng một lượng lớn hoóc môn độc hại có thể tồn tại trong cơ thể bạn nhiều ngày liền. Cũng ổn thôi... nếu bạn chỉ thỉnh thoảng phải trải qua cảm giác đó.

Theo Christopher Bergland, người giữ kỷ lục thế giới ba môn phối hợp, đồng thời là một huấn luyện viên và người viết sách: "Cortisol, hoóc môn căng thẳng là kẻ thù số một của sức khỏe cộng đồng. Từ nhiều năm nay các nhà khoa học đã biết rằng nồng độ cortisol tăng cao sẽ ảnh hưởng đến khả năng học tập và trí nhớ, làm suy giảm chức năng miễn dịch và mật độ xương, gây tăng cân, tăng huyết áp, cholesterol, bệnh tim mạch... Danh sách này còn rất dài. Căng thẳng mãn tính và lượng cortisol tăng mạnh cũng làm tăng nguy cơ trầm cảm, các bệnh về tinh thần và giảm tuổi thọ."

Sự thinh lặng dưới dạng thiền định làm giảm căng thẳng, từ đó cải thiện sức khoẻ của bạn. Một nghiên cứu triển khai bởi nhiều tổ chức, bao gồm Viện Sức khỏe Quốc gia Hoa Kỳ, Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ, Bệnh viện Mayo Clinic, và các nhà khoa học từ Đại học Harvard và Đại học Stanford đã chỉ ra rằng thiền định làm giảm căng thẳng và bệnh cao huyết áp. Một nghiên cứu gần đây của Tiến sĩ Norman Rosenthal, nhà tâm thần học nổi tiếng thế giới, người làm việc với Quỹ David Lynch, thậm chí còn phát hiện ra rằng, những người luyện tập thiền có nguy cơ tử vong do bệnh tim ít hơn 30%.

Một nghiên cứu khác của Đại học Harvard cho thấy chỉ tám tuần thiền định có thể dẫn đến "mật độ chất xám tăng lên trong vùng hải mã của não bộ – một vùng rất quan trọng đối với các hoạt động học tập và ghi nhớ cũng như trong các cấu trúc có liên quan đến sự tự ý thức, lòng trắc ẩn và sự hồi tưởng."

Thiền định giúp bạn sống chậm lại và tập trung vào chính mình.

Hãy bắt đầu thực hành thiền và nói lời tạm biệt với cảm giác bị phân tán, lơ đễnh, lan man không mục đích suốt cả ngày dài.

“Tôi bắt đầu tập thiền bởi tôi cảm thấy không thể để cuộc sống điều khiển mình được nữa,” ca sĩ Sheryl Crow từng chia sẻ. “Thiền định tôi sống chậm lại.” Cô dành 20 phút mỗi sáng và 20 phút mỗi tối để tập thiền.

Khi bạn ở trong trạng thái tĩnh lặng, một không gian được mở ra cho riêng bạn trước khi bạn phải đối mặt với bất kỳ ai. Điều này mang lại một lợi ích vô cùng to lớn, giúp bạn có được sự sáng suốt và tĩnh tâm cần thiết để thể hiện mình tốt nhất khi tương tác với những người xung quanh. Nói cách khác, luyện tập sự tĩnh lặng có thể giúp bạn vừa giảm căng thẳng, vừa cải thiện hiệu suất nhận thức và trở nên tự tin hơn.

Thiền định có hướng dẫn và các ứng dụng dạy thiền

Thiền cũng giống như bất cứ điều gì khác: Nếu bạn chưa bao giờ thử nó, có thể ban đầu bạn sẽ cảm thấy khó khăn hoặc hơi lúng túng. Nếu bạn tập thiền lần đầu tiên, tôi khuyên bạn nên bắt đầu với phương pháp thiền định có hướng dẫn.

Dưới đây là một số ứng dụng thiền ưa thích của tôi có sẵn cho cả iPhone/iPad và các thiết bị Android:

- Headspace
- Brightmind
- Calm
- Omvana
- Simply Being
- Insight Timer

Có nhiều điểm khác nhau lớn nhỏ giữa các ứng dụng này, một trong số đó là giọng nói của người hướng dẫn. Hãy thử trải nghiệm và lựa chọn ứng dụng nào phù hợp nhất với bạn.

Nếu bạn không có thiết bị để tải ứng dụng, đơn giản hãy vào YouTube hoặc Google và gõ từ khóa “Guided Meditation” (Thiền có chỉ dẫn). Bạn cũng có thể tìm theo thời lượng luyện tập (VD: “Hướng dẫn tập thiền trong năm phút”) hoặc theo chủ đề (VD: “Hướng dẫn thiền để tăng sự tự tin”).

Hướng dẫn thiền cho Buổi sáng diệu kỳ (dành cho cá nhân)

Nếu bạn đã sẵn sàng tự tập thiền, đây là một phương pháp đơn giản theo từng bước mà bạn có thể áp dụng trong Buổi sáng diệu kỳ, ngay cả khi bạn chưa bao giờ thực hiện trước đây.

1. Trước khi bắt đầu, điều quan trọng là cần tự chuẩn bị và thiết lập kỳ vọng cho bản thân. Đây là thời gian để bạn tĩnh tâm và rũ bỏ sự thôi thúc phải suy nghĩ về một điều gì đó – hồi tưởng lại quá khứ hoặc lo lắng về tương lai, trong khi chẳng bao giờ sống hết mình cho hiện tại. Đây là thời gian để buông trôi mọi muộn phiền, giải phóng bản thân khỏi những âu lo và thực sự đắm chìm trong khoảnh khắc hiện tại. Đó là lúc để thâm nhập vào bản chất thực sự của con người bạn, để vượt xa hơn những gì bạn có, những gì bạn làm, hoặc những cái mác mà bạn đã chấp nhận gắn lên mình. Nếu bạn thấy điều này nghe quá xa lạ hay tân thời cũng không sao. Tôi đã từng cảm thấy y hệt như bạn. Có lẽ vì bạn chưa từng thử. Nhưng tin mừng là bạn sắp sửa được trải nghiệm rồi.

2. Tìm một nơi yên tĩnh, dễ chịu để ngồi, trên sô pha, trên ghế, trên sàn nhà, hoặc trên một chiếc gối để tạo sự thoải mái.

3. Ngồi thẳng lưng, chân bắt chéo. Bạn có thể nhắm mắt hoặc nhìn xuống một điểm trên mặt đất cách khoảng 60cm phía trước mặt.

4. Bắt đầu bằng cách tập trung vào hơi thở của bạn, thở chậm và sâu. Hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng. Cách hít thở hiệu quả nhất là làm bụng căng lên chứ không phải ngực.

5. Bây giờ bắt đầu điều hòa nhịp thở. Hít vào chậm rãi, đếm ba giây (một giây, hai giây, ba giây), nín thở trong lần đếm ba giây thứ hai và sau đó thở ra từ từ trong ba giây cuối. Lưu ý để mọi suy nghĩ và cảm xúc lắng xuống khi bạn tập trung vào hơi thở. Cần biết rằng, suy nghĩ vẫn có thể tìm đến tâm trí bạn trong khi bạn cố gắng tĩnh tâm. Hãy cứ thừa nhận chúng và để mặc cho chúng tự bỏ đi, luôn luôn tập trung vào hơi thở.

6. Cho phép bản thân thực sự đắm chìm trong khoảnh khắc hiện tại. Một số mọi người gọi đó là trạng thái *tồn tại*. Không nghĩ gì, không làm gì, chỉ đơn thuần *tồn tại*. Tiếp tục theo dõi hơi thở và tưởng tượng đang hít vào năng lượng tích cực, yêu thương và an bình, thở ra tất cả mọi lo âu phiền muộn. Tận hưởng sự yên tĩnh. Tận hưởng khoảnh khắc. Chỉ hít thở... Chỉ tồn tại.

7. Nếu bạn luôn trong tình trạng suy nghĩ triền miên, có thể sẽ hữu ích nếu bạn lặp đi lặp lại một từ, cụm từ hoặc một câu thần

chú trong khi hít thở. Ví dụ, bạn có thể thử cụm sau: "Tôi hít vào sự tự tin..." (khi hít vào) "Tôi thở ra nỗi sợ hãi..." (khi bạn thở ra). Bạn có thể đổi từ "sự tự tin" thành bất cứ điều gì bạn cảm thấy cần có nhiều hơn trong cuộc sống (tình yêu, đức tin, năng lượng, sức mạnh...), và đổi từ "nỗi sợ hãi" thành bất cứ điều gì bạn cảm thấy cần buông bỏ (căng thẳng, lo lắng, oán giận,...).

Thiền là một món quà mà bạn có thể tự trao cho mình mỗi ngày. Khoảng thời gian dành ra để thiền định đã trở thành một trong những phần yêu thích của tôi trong quy trình Buổi sáng diệu kỳ. Đó là khoảng thời gian để tận hưởng cảm giác bình an và chiêm nghiệm lòng biết ơn cũng như sự thoát ly khỏi những phiền lo thường nhật.

Hãy nghĩ về thiền định như một kỳ nghỉ tạm thời mỗi ngày giữa vô vàn thách thức của cuộc sống. Mặc dù các vấn đề của bạn vẫn sẽ ở đó sau khi thiền, nhưng bạn sẽ thấy mình tập trung hơn và được trang bị tốt hơn để giải quyết chúng.

A – "AFFIRMATIONS": TỰ KHẲNG ĐỊNH

Bạn đã bao giờ tự hỏi tại sao một số người có vẻ làm tốt *mọi thứ* và luôn đạt được phong độ đỉnh cao, bạn không thể hiểu nổi làm thế nào để được như họ? Hoặc tại sao những người khác dường như làm việc gì cũng thất bại? *Tư duy* đã được chứng minh là nhân tố thúc đẩy thành quả của một người.

Tư duy là sự tổng hợp của niềm tin, thái độ và trí thông minh cảm xúc. Trong cuốn sách bán chạy nhất của mình, *Mindset: The New Psychology of Success* (Mindset - Tâm Lý Học Thành Công)7, Tiến sĩ Carol Dweck giải thích điều này như sau: "Trong hai mươi năm, nghiên cứu của tôi đã chỉ ra rằng quan điểm bạn áp dụng có tác động sâu sắc lên cách bạn làm chủ cuộc đời."

Những người khác có thể dễ dàng cảm nhận được tư duy của bạn. Nó hiển hiện rõ ràng trong ngôn ngữ, sự tự tin và cử chỉ của bạn. Tư duy tác động đến tất cả! Hãy chỉ cho tôi một người có tư duy thành công và tôi sẽ cho bạn thấy một sinh viên xuất sắc.

Tuy nhiên, tôi biết rất rõ để duy trì một tư duy đúng đắn khó khăn như thế nào – sự tự tin và nhiệt thành, chưa kể đến động lực – trong vòng xoáy không ngừng của cuộc sống sinh viên. Tư duy là thứ mà phần lớn chúng ta áp dụng một cách vô thức. Ở cấp độ tiềm thức, chúng ta đã được lập trình để suy nghĩ, tin tưởng, hành động và nói chuyện với chính mình theo một cách nào đó.

Lập trình của chúng ta đến từ rất nhiều yếu tố ảnh hưởng, bao gồm những gì người khác nói với chúng ta, những gì chúng ta lặp lại với chính mình và tất cả những trải nghiệm tốt xấu trong cuộc sống. Lập trình này thể hiện trong mọi khía cạnh của cuộc sống, bao gồm cả cách chúng ta hành xử tại trường học, nghĩa là nếu muốn học tốt hơn, chúng ta cần phải nâng cấp lập trình tư duy của bản thân.

Những lời tự khẳng định là một công cụ để làm điều này. Chúng giúp bạn chú tâm hơn đến các mục tiêu, cũng như có khả năng động viên và cho bạn những suy nghĩ tích cực cần thiết để đạt được các mục tiêu đó.

Khoa học đã chứng minh rằng những lời tự khẳng định – khi được áp dụng đúng cách – là một trong những công cụ hiệu quả nhất giúp bạn nhanh chóng trở thành con người bạn cần để đạt được mọi thứ bạn muốn có trong cuộc đời – cho chính bạn, kết quả học tập và các mối quan hệ. Tuy nhiên phương pháp này không phải lúc nào cũng có tác dụng như ý muốn. Nhiều người đã thử nhưng cuối cùng chỉ nhận lại sự thất vọng với rất ít hoặc không một chút kết quả nào. Tuy vậy, bạn có thể dùng những lời tự khẳng định theo một cách chắc chắn mang lại kết quả. Tôi sẽ chỉ cho bạn thấy.

Bằng cách liên tục tự nhủ và khẳng định với bản thân *những gì* bạn muốn đạt được, *tại sao* đạt được điều đó lại quan trọng đối với bạn, cần có những *hành động cụ thể nào* để tạo ra kết quả đó và quan trọng nhất, lời cam kết chính xác *khi nào* bạn sẽ thực hiện những hành động đó, rồi tiềm thức sẽ tự chuyển đổi niềm tin và hành vi của bạn. Bạn sẽ bắt đầu tự động tin tưởng và hành động theo cách mới, dẫn đến kết quả là lời tự khẳng định của bạn được thể hiện trong thực tế. Nhưng trước tiên...

Tại sao áp dụng những lời tự khẳng định theo cách cũ không hiệu quả?

Trong hàng thập kỷ, vô số người được coi là chuyên gia bậc thầy đã từng hướng dẫn phương pháp tự khẳng định những đã được chứng minh là không hiệu quả và khiến người dùng thất bại. Dưới đây là hai trong số những vấn đề phổ biến nhất:

Vấn đề số 1: Nói dối bản thân không có tác dụng

Tôi được 4,0 GPA (điểm trung bình). Thật thế ư?

Tôi chỉ có 7% mỡ trong cơ thể. Phải không đó?

Tôi đã đạt được tất cả mục tiêu trong năm nay. Đúng vậy không?

Việc tự tạo lời khẳng định như thể bạn đã trở thành hoặc đã đạt được thứ gì đó có thể là nguyên nhân lớn nhất khiến cho phương pháp này không hiệu quả với hầu hết mọi người.

Mỗi lần bạn tự khẳng định một điều gì đó không bắt nguồn từ sự thật, tiềm thức của bạn sẽ chống lại nó. Bạn là một cá thể có trí thông minh và không dễ bị đánh lừa, do đó lừa dối bản thân hết lần này đến lần khác không bao giờ là chiến lược tối ưu. *Sự thật sẽ luôn luôn thắng thế.*

Vấn đề số 2: Chỉ nói mà không làm thì sẽ không có kết quả

Nhiều lời tự khẳng định được thiết kế để khiến bạn cảm thấy thỏa mãn bằng cách dựng nên một viễn cảnh viển vông về điều bạn khao khát. Ví dụ, sau đây là một lời tự khẳng định phổ biến kinh điển về tiền bạc:

Tôi là một thỏi nam châm hút tiền. Chẳng cần cố gắng gì tiền cũng chảy về túi tôi như nước.

Kiểu tự khẳng định này có thể khiến bạn cảm thấy ổn trong một thời điểm bằng cách cho bạn ảo giác về việc được giải thoát khỏi những gánh nặng tài chính, nhưng kỳ thực nó không tạo ra đồng nào cả. Những kẻ ngồi đợi tiền tự rơi vào túi một cách thần kỳ đều nghèo kiết xác.

Để có "tiền vào như nước" (hoặc bất kỳ điều gì khác mà bạn mong muốn), bạn phải thực sự bắt tay vào làm. Hành động phải gắn liền với mục tiêu và lời tự khẳng định phải được liên kết cũng như xác nhận.

Bốn bước xây dựng lời tự khẳng định hiệu quả của Buổi sáng diệu kỳ

Dưới đây là bốn bước đơn giản để thực hiện phương pháp tự khẳng định hiệu quả của Buổi sáng diệu kỳ. Phương pháp này sẽ lập trình tiềm thức của bạn trong khi định hướng tâm trí bạn để hoàn thiện hành vi ứng xử, từ đó bạn bắt đầu tạo ra thành quả, đưa kết quả học tập và đời sống cá nhân vượt lên hẳn những gì bạn đã từng đạt được.

Bước một: Kết quả lý tưởng mà bạn cam kết và lý do tại sao

Lưu ý rằng tôi đang không bắt đầu với những gì bạn *muốn*. Mọi

người đều muốn điều này điều kia, nhưng ta không nhận được những gì chúng ta muốn: chúng ta nhận được những gì mình cam kết. Bạn muốn trở thành một sinh viên đại học xuất sắc? Ai mà không muốn cơ chứ? Hãy cứ tham gia vào câu lạc bộ đại trà đó đi. Ồ đợi đã, bạn có cam kết 100% sẽ trở thành một sinh viên giỏi bằng cách làm rõ và thực hiện những việc cần thiết cho đến khi đạt được kết quả không vậy? Được rồi, chúng ta sẽ bàn về việc này ngay bây giờ.

Hành động: Hãy bắt đầu bằng cách ghi lại một kết quả cụ thể và vượt trội mà bạn muốn đạt được – một nhiệm vụ thực sự thách thức và sẽ thay đổi đáng kể cuộc đời bạn, một kết quả mà bạn sẵn sàng cam kết hiện thực hóa nó – kể cả khi bạn chưa dám chắc là sẽ làm như thế nào. Sau đó, bạn củng cố cam kết của mình bằng cách thêm vào lý do *tại sao,* một lý do hấp dẫn để bạn không bỏ cuộc giữa chừng.

Tôi sẽ dành thời gian để lập danh sách các bài tập về nhà của tuần sau vào mỗi thứ Năm và chọn một trong số đó để hoàn thành sớm, nhờ vậy tôi có thể có thêm thời gian thư giãn với bạn bè vào cuối tuần cũng như một tuần tiếp theo được thảnh thơi hơn.

Hoặc…

Tôi cam kết 100% sẽ sống lành mạnh hết sức có thể để duy trì việc đi học, đi làm đầy đủ.

Hoặc…

Tôi cam kết sẽ nâng điểm số lên một bậc trong kỳ học tới, từ điểm… lên điểm…, nhờ đó tôi có thể cải thiện kỹ năng và điểm trung bình (GPA).

Bước hai: Những việc cần làm bạn cam kết và thời điểm thực hiện

Viết một lời tự khẳng định chỉ ra điều bạn *muốn* mà không nêu rõ điều bạn cam kết *thực hiện* là một bước vô nghĩa, thậm chí có thể phản tác dụng bởi nó đánh lừa tiềm thức của bạn rằng kết quả sẽ tự đến mà không cần nỗ lực.

Hành động: Làm rõ hành động, hoạt động, hoặc thói quen (cụ thể) cần thiết để đạt được kết quả lý tưởng, đồng thời nêu rõ thời điểm và tần suất thực hiện những việc đó.

Để chắc chắn rằng tôi có thể kiểm soát được căng thẳng, tôi cam kết sẽ

hoàn thành bài tập. Để thực hiện điều đó, tôi cam đoan sẽ dành nửa giờ mỗi tuần để viết ra tất cả những bài tập đến hạn nộp trong tuần tới và chọn ra (những) bài tôi có thể hoàn thiện trước khi tuần học mới bắt đầu.

Hoặc…

Để đảm bảo sống lành mạnh hết mức có thể, tôi cam kết 100% sẽ đến phòng tập gym năm ngày một tuần và chạy trên máy chạy bộ tối thiểu 20 phút mỗi ngày trong khoảng từ 6 đến 7 giờ sáng.

Hoặc…

Để chắc chắn nâng cao điểm số, tôi cam kết sẽ dành ra nhiều buổi trong tuần, mỗi buổi bốn tiếng để chỉ tập trung vào các tiết học và xác định những mảng kiến thức cần giáo sư hỗ trợ.

Hành động càng cụ thể, lập trình sẽ càng rõ ràng, nhờ đó bạn có thể thực hiện nhất quán những việc cần làm để áp sát mục tiêu. Hãy đảm bảo có đủ cả *tần suất* (bao lâu làm một lần), *số lượng* (bao nhiêu lần) và *khung thời gian chính xác* (khi nào bắt đầu và khi nào kết thúc) cho từng hành động.

Bước ba: Tuyên bố lời tự khẳng định mỗi sáng cùng cảm xúc

Hãy nhớ rằng, những lời tự khẳng định của Buổi sáng diệu kỳ không được tạo nên chỉ để khiến bạn *cảm thấy ổn.* Những tuyên bố bằng văn bản này được thiết kế một cách chiến lược để lập trình tiềm thức với niềm tin và tư duy bạn cần để đạt được thành quả mong muốn, trong khi định hướng ý thức tâm trí bạn tập trung vào những ưu tiên hàng đầu và hành động để tiến tới mục tiêu.

Tuy nhiên, để lời tự khẳng định đạt hiệu quả, quan trọng là bạn phải thêm vào đó một chút cảm xúc cá nhân khi đọc ra những lời này. Lặp lại một tuyên ngôn một cách vô thức và không hề cảm nhận được chân lý trong đó sẽ có tác động rất ít đến bạn. Bạn có trách nhiệm tạo ra những cảm xúc chân thực như hứng khởi hay quyết tâm và lồng ghép chúng một cách mạnh mẽ để vào từng lời tự khẳng định của bản thân.

Bạn phải khẳng định con người bạn cần trở thành để thực hiện những việc cần làm để từ đó đạt được kết quả mong muốn. Tôi sẽ nhắc lại một lần nữa: Đây không phải là một phép màu. Chiến lược này chỉ có tác dụng khi bạn kết nối với *con người bạn cần trở thành* trên con đường chinh phục mục tiêu. Chính con người bạn

sẽ thu hút thành quả đến với bạn hơn bất kỳ điều gì khác.

Hành động: Lên lịch đọc những lời tự khẳng định mỗi ngày trong Buổi sáng diệu kỳ, để lập trình tiềm thức và tập trung ý thức vào điều quan trọng nhất cũng như những điều bạn cam kết thực hiện để biến nó thành sự thật. Đúng vậy, bạn cần đọc chúng hàng ngày. Thỉnh thoảng mới đọc thì tác dụng cũng chỉ giống như thỉnh thoảng tập thể dục một lần. Bạn sẽ chỉ bắt đầu nhận thấy kết quả khi bạn đã biến chúng thành một phần thói quen thường nhật của mình.

Một nơi tuyệt vời để đọc những tuyên ngôn này là trong phòng tắm. Nếu bạn in ra và dán những câu này ở đó, ngày nào chúng cũng sẽ ở trước mặt bạn. Hãy đặt chúng bất kỳ nơi nào có thể để tự nhắc nhở chính mình: một bộ thẻ dưới kính chắn nắng xe hơi, một mẩu giấy nhớ dán trên gương phòng tắm – thậm chí bạn có thể viết trực tiếp lên gương bằng bút dấu nhanh khô. Bạn càng tiếp xúc với chúng nhiều, tiềm thức càng dễ liên kết với chúng để thay đổi suy nghĩ và hành động của bạn.

Bước bốn: Luôn cập nhật và phát triển những lời tự khẳng định

Bởi bạn liên tục trưởng thành, hoàn thiện và phát triển, những lời tự khẳng định của bạn cũng nên như thế. Khi bạn đưa ra một mục tiêu, ước mơ mới, hoặc bất kỳ thành quả xuất sắc nào mà bạn muốn gây dựng trong đời, hãy thêm nó vào danh sách những lời tự khẳng định của bản thân.

Riêng với cá nhân tôi, tôi có những lời tự khẳng định cho mỗi lĩnh vực trong cuộc sống (tài chính, sức khỏe, hạnh phúc, mối quan hệ, nghề nghiệp...) và tôi liên tục cập nhật chúng trong quá trình học hỏi. Tôi luôn chủ động tìm kiếm các trích dẫn, chiến lược và triết lý mà tôi có thể bổ sung để hoàn thiện tư duy. Bất cứ lúc nào bạn bắt gặp một trích dẫn hoặc triết lý truyền cảm hứng mạnh mẽ và nghĩ rằng, *Ồ, đó là một lĩnh vực mà tôi có thể tạo nên sự biến chuyển lớn*, hãy thêm ngay nó vào những lời tuyên ngôn của mình.

Hãy nhớ rằng, lời tự khẳng định phải được đo ni đóng giày cho bạn và phải dựa trên những điều cam kết của *cá nhân bạn*. Chúng phải thật chi tiết, cụ thể để tác động lên tiềm thức của chính bạn.

Chương trình trong tâm trí bạn có thể thay đổi và cải thiện bất cứ lúc nào, bắt đầu từ bây giờ. Bạn có thể tái lập trình những giới hạn bạn nhận thấy trước đây, thay thế chúng bằng những niềm tin

mới mẻ, tạo ra cách ứng xử khác biệt để bạn có thể thành công như mong muốn trong bất kỳ lĩnh vực cuộc sống nào mà bạn đã chọn.

Tóm lại, những lời tự khẳng định mới của bạn phải làm rõ những thành quả mà bạn cam kết tạo nên, với lý do tại sau chúng lại quan trọng với bạn và cốt yếu là những hành động nào bạn cần làm cùng thời điểm thực hiện, để đảm bảo bạn đạt được và duy trì mức thành công vượt trội mà bạn thực sự khát khao (và xứng đáng) trong cuộc đời.

Những lời tự khẳng định để trở thành sinh viên ưu tú

Bên cạnh công thức tạo ra lời tự khẳng định của riêng bạn, tôi sẽ liệt kê dưới đây danh sách những tuyên ngôn mẫu có thể giúp bạn khơi nguồn sáng tạo. Hãy thoải mái bổ sung bất kỳ câu nói nào gây ảnh hưởng tới tâm trí bạn:

- Tôi xứng đáng, có giá trị và có khả năng đạt được thành công trong học tập cũng như cuộc sống cá nhân giống bất kỳ người nào trên trái đất, và hôm nay tôi sẽ chứng minh điều đó bằng hành động của mình.
- Tôi đang trở nên khỏe mạnh hơn mỗi ngày vì tôi cam kết sẽ đi theo những lựa chọn lành mạnh cho cơ thể và tâm trí mỗi ngày.
- Tôi *đang* ở đâu chính là kết quả của việc tôi *đã* là ai, nhưng tôi sẽ đi đến đâu lại phụ thuộc hoàn toàn vào con người tôi *lựa chọn trở thành* từ hôm nay trở đi.
- Tôi lựa chọn chịu trách nhiệm hoàn toàn cho thành công của mình, bởi thành quả của tôi phụ thuộc vào cách tôi hành động cũng như quyết định mỗi ngày.
- Tôi là một sinh viên thông minh, chăm chỉ và tôi cam kết đạt kết quả xuất sắc trong chuyên ngành cũng như sự nghiệp.
- Tôi cam kết sẽ dành 30-60 phút để thực hiện quy trình Buổi sáng diệu kỳ và chuỗi Life S.A.V.E.R.S, nhờ đó tôi có thể tiếp tục trở thành con người mà mình cần để gây dựng mọi thứ mình muốn trong cuộc đời.
- Tôi cam kết sẽ thay mọi than thở bằng những lời tri ân, bởi kể cả giữa bộn bề khó khăn, lòng biết ơn cũng mang tới sự trân trọng hiện tại hơn là những lời oán trách.
- Tôi biết ơn vì những thành công và đặc biệt biết ơn những

lần "thất bại" bởi mỗi trải nghiệm đó đều mang lại kiến thức giúp tôi tiến bộ hơn trong học tập cũng như trong đời sống cá nhân.

- Tôi sẽ tập trung học hỏi những điều mới mẻ và hoàn thiện nhận thức về bản thân mỗi ngày. Tôi cam kết sẽ đọc hoặc đọc lại ít nhất một quyển sách mỗi tháng.
- Tôi tiếp tục tìm hiểu bản ngã bằng cách hỏi chính mình những câu hỏi xác đáng, nhờ đó tôi sẽ tạo nên tầm nhìn tổng quan cho bản thân tôi.
- Tôi cam kết sẽ hoàn thiện liên tục và không ngừng trong những nhiệm vụ thiết yếu cho hoạt động thường ngày của một sinh viên.

Trên đây chỉ là một số ví dụ về những lời tự khẳng định. Bạn có thể sử dụng bất kỳ câu nào phù hợp với bạn, nhưng hãy nhớ tự tạo ra tuyên ngôn cho chính mình bằng cách áp dụng công thức bốn bước đã mô tả ở phần trước. Bất kỳ điều gì bạn tự nhắc đi nhắc lại với cảm xúc cá nhân sẽ được lập trình trong tiềm thức, giúp bạn hình thành những niềm tin mới và bộc lộ qua hành động của bạn.

V – "VISUALIZATION": HÌNH DUNG

"Hình dung" từ lâu đã là một phương thức nổi tiếng được các vận động viên tầm cỡ thế giới áp dụng để tối ưu hóa hiệu suất. Các vận động viên Olympic và những nhân vật hàng đầu trong nhiều môn thể thao kết hợp hình dung như một phần tất yếu trong lịch luyện tập hằng ngày. Ngay cả những doanh nhân thành đạt hàng đầu cũng áp dụng phương pháp này thường xuyên.

Hình dung là kỹ thuật sử dụng trí tưởng tượng để tạo ra một hình ảnh hấp dẫn về tương lai, cho bạn một bức tranh rõ ràng và tạo động lực nhằm giúp bạn biến tưởng tượng thành hiện thực.

Để hiểu *tại sao* phương pháp hình dung lại có hiệu quả, bạn cần phải tìm hiểu về tế bào thần kinh gương, hay còn gọi là tế bào thần kinh phản chiếu (mirror neurons). Tế bào thần kinh là tế bào kết nối não với các bộ phận khác của cơ thể và tế bào thần kinh gương là tế bào bị kích thích hoặc gửi đi một xung điện khi chúng ta hành động hoặc quan sát ai đó hành động. Đây là một lĩnh vực nghiên cứu mới trong thần kinh học, nhưng những tế bào này dường như cho phép chúng ta cải thiện khả năng bằng cách theo dõi những người khác thực hiện hoặc hình dung bản thân mình thực hiện chúng. Chẳng hạn, một số nghiên cứu chỉ ra rằng, những vận động viên cử tạ có kinh nghiệm có thể làm tăng khối

lượng cơ thông qua những phiên tưởng tượng sống động nhờ vào các tế bào thần kinh gương. Thông thường, não bộ không thể phân biệt giữa một hình ảnh tưởng tượng sống động và một trải nghiệm thực tế.

Tôi luôn luôn có chút hoài nghi về giá trị của việc hình dung bởi nó nghe có vẻ hơi mơ hồ quá. Nhưng sau khi đọc về tế bào thần kinh gương, thái độ của tôi đã thay đổi hoàn toàn!

Bạn hình dung những gì?

Hầu hết mọi người bị giới hạn bởi hình ảnh của những kết quả trong quá khứ. Họ lặp đi lặp lại những thất bại và đau khổ trước đây. Tuy nhiên, trí tưởng tượng sẽ giúp bạn *tạo dựng* nên hình ảnh chế ngự tâm trí bạn, đảm bảo rằng điều thúc đẩy bạn mạnh mẽ nhất là tương lai của bạn – một tương lai đầy hứng khởi, thú vị và không có giới hạn.

Nhiều người cảm thấy không thoải mái khi mường tượng ra thành công, thậm chí còn sợ hãi thành công. Có thể họ sẽ kháng cự phương pháp này. Một số người thậm chí còn cảm thấy tội lỗi khi phải bỏ lại đồng nghiệp, bạn bè và gia đình ở phía sau lúc họ trở nên thành đạt.

Trích dẫn nổi tiếng sau đây của Marianne Williamson[8] là một lời nhắc nhở tuyệt vời cho bất kỳ ai gặp trở ngại về mặt tinh thần và cảm xúc khi nỗ lực hình dung:

"Nỗi sợ sâu kín nhất của chúng ta không phải là sợ mình thiếu năng lực, mà là sợ mình có quyền lực vượt ngoài khuôn phép. Chúng ta sợ mặt sáng của bản thân hơn là mặt tối. Chúng ta tự hỏi: "Mình là ai mà dám trở nên xuất sắc, rực rỡ, tài năng và tuyệt diệu?" Thật ra câu hỏi là: Có ai mà bạn không thể trở thành? Bạn là con của Thượng Đế. Giả vờ bé nhỏ không giúp ích gì cho thế giới. Chẳng có gì khai sáng trong việc khép mình lại chỉ để những người bên cạnh khỏi cảm thấy bất an. Giống như trẻ con, tất cả chúng ta đều sinh ra để tỏa sáng. Chúng ta được sinh ra để biểu lộ hào quang của Thượng Đế có sẵn trong mỗi chúng ta. Không phải chỉ ở vài người, mà ở trong tất cả. Và khi chúng ta để bản thân tỏa sáng, dù không chủ ý, ta đã cho phép người khác làm theo. Một khi chúng ta thoát được nỗi sợ của bản thân, sự hiện diện của chúng ta sẽ tự động giải phóng cho những người khác."

Hãy coi món quà tuyệt diệu nhất bạn có thể dành cho những người bạn yêu quý và những người ủng hộ bạn là sống trọn tiềm

năng của mình. Bạn có hình dung ra nó sẽ như thế nào không?

Sau khi đọc hết những lời tự khẳng định trong quy trình Buổi sáng diệu kỳ, tôi ngồi thẳng dậy, nhắm mắt và hít vài hơi thật sâu. Trong vòng 5 đến 10 phút tiếp theo, tôi đơn thuần chỉ ngồi tưởng tượng ra những *hành động cụ thể* cần thiết để biến các mục tiêu ngắn và dài hạn thành hiện thực.

Lưu ý rằng tôi *không* hình dung ra kết quả. Mặc dù nhiều người sẽ không đồng ý với điều này, nhưng có nhiều bằng chứng khoa học cho thấy việc chỉ hình dung thành quả mong muốn (VD: xe hơi, nhà lầu, cán đích, được đứng trên sân khấu…) thực ra có thể phá hủy động lực của bạn, bởi não bộ đã phần nào trải nghiệm phần thưởng đó rồi. Thay vào đó, tôi khuyến khích việc tập trung tưởng tượng vào các hành động cần thiết. Hãy hình dung bản thân đang thực hiện các hành động – đặc biệt là những việc bạn thường có xu hướng kháng cự hoặc trì hoãn – theo một cách có thể tạo ra trải nghiệm hấp dẫn về tinh thần và cảm xúc của hành động đó. Chẳng hạn như, Hal từng coi nhẹ việc chạy bộ, nhưng anh đã tự đưa ra một cam kết với chính mình (và công khai với mọi người) về việc chạy ultramarathon 52 dặm. Trong suốt năm tháng trời rèn luyện, anh đã sử dụng phương pháp hình dung của Buổi sáng diệu kỳ để tự nhìn thấy mình buộc dây giày và lao ra đường – *với một nụ cười nở trên môi cùng sự hăng hái trong từng bước chạy* – để mỗi khi vào thời gian luyện tập, anh đã lập trình sẵn cho mình trải nghiệm tích cực và hứng khởi.

Bạn có thể hình dung mình đang phấn khởi vì hoàn thành công việc. Ví dụ, hãy dành thời gian tưởng tượng quá trình ôn thi trước một kỳ kiểm tra. Cảnh tượng đó thế nào? Cảm giác ấy ra sao khi bạn tập trung cao độ và hiểu tường tận các khái niệm? Hãy hình dung bản thân vượt qua mọi khó khăn trở ngại một cách dễ dàng.

Nếu bạn cũng cảm thấy viết bài luận là một việc nhàm chán giống như tôi ngày trước, hãy hình dung bản thân đang bình tĩnh phác thảo dàn bài. Tưởng tượng rằng sự hào hứng khi bắt tay vào bài viết và sự tự do đang chờ đón sau khi hoàn thành!

Bạn có thể chọn bất kỳ bước hành động hoặc kỹ năng quan trọng nào mà bạn đang không thể hiện ở phong độ tốt nhất. Hình dung ra thành quả và những việc cần làm để đạt được điều đó sẽ là tiền đề gần như chắc chắn của một ngày thắng lợi.

Ba bước đơn giản của phương pháp Hình dung

Thời điểm hoàn hảo để hình dung bản thân sống giống như những lời tự khẳng định là ngay sau khi đọc chúng.

Bước một: Sẵn sàng

Một số người thích bật nhạc không lời trong thời gian tưởng tượng, như nhạc cổ điển hay baroque (bạn có thể chọn một bài bất kỳ của nhà soạn nhạc J.S. Bach). Nếu bạn muốn thử nghiệm với nhạc có lời, hãy bật với âm lượng nhỏ. Với cá nhân tôi, cái gì có lời cũng dễ làm phân tâm.

Bây giờ, hãy ngồi một cách thoải mái. Có thể ngồi trên ghế, trên sô pha hoặc trên sàn với một tấm nệm. Hít thở sâu. Nhắm mắt, thanh lọc tâm trí và gạt bỏ mọi giới hạn tự áp đặt lên bản thân, chuẩn bị đón nhận những lợi ích của việc hình dung.

Bước hai: Hình dung điều bạn thực sự mong muốn

Bạn thực sự muốn gì? Hãy quên đi những logic, giới hạn và hãy thực tế vào. Nếu bạn có thể vươn tới bất kỳ một đỉnh cao, cả trong đời sống cá nhân và sự nghiệp, điều đó sẽ trông như thế nào? Hãy nghe, nhìn, nếm, ngửi, chạm và cảm nhận mọi chi tiết trong tưởng tượng. Hãy huy động mọi giác quan để tối đa hóa hiệu quả. Hình dung càng sinh động, bạn càng cảm thấy thuyết phục để bắt tay vào những việc cần thiết nhằm biến nó thành hiện thực.

Bước ba: Hình dung bản thân đang hào hứng thực hiện những việc cần làm

Một khi bạn đã tạo ra một bức tranh tinh thần rõ ràng về điều bạn muốn, hãy bắt đầu hình dung bản thân thực hiện chính xác những việc cần làm để đạt được điều đó, với sự tự tin cao nhất và hứng khởi trong từng bước. Hãy nhìn chính mình tiến hành những hoạt động cần làm (tập thể dục, viết lách, bán hàng, trình bày, nói chuyện trước công chúng, gọi điện thoại, gửi email…). Hãy tưởng tượng về hình ảnh và *cảm giác* hoặc sự tự tin ngùn ngụt trong lúc bạn học bài. Hãy nhìn và *cảm nhận* bản thân đang mỉm cười khi đang chạy trên máy tập, với sự tự hào về kỷ luật tự giác thực hiện theo cam kết. Nói cách khác, hãy hình dung bản thân thực hiện những điều phải làm và tận hưởng quá trình đó, đặc biệt nếu đó là một quá trình mà bình thường bạn không hề hứng thú. Hãy tưởng tượng nếu bạn hào hứng với nó, hình ảnh và cảm nhận sẽ như thế nào.

Hãy hình dung ra vẻ mặt quyết tâm của bạn khi bạn tự tin và kiên quyết hoàn thành công việc, nộp được bài luận, tự chăm sóc sức

khỏe, làm tốt bài kiểm tra và phấn đấu hoàn thiện bản thân. Tưởng tượng gia đình, bạn bè và bạn cùng phòng sẽ phản ứng như thế nào với thái độ tích cực cũng như thái độ lạc quan của bạn.

Tự nhìn nhận bản thân là một người có thể giải quyết mọi việc một cách ổn thỏa chính là bước đầu của việc thực sự giải quyết ổn thỏa được mọi việc. Hãy tưởng tượng bạn đang vui vẻ ngồi xuống với cuốn sổ tay và lên lịch cho những ngày và tuần sắp tới, với các lớp học và sự kiện cần tham dự, những giờ dành riêng cho nghiên cứu và những bài luận bạn cần hoàn thành. Hãy hình dung bạn sẽ thực hiện tất cả những điều đó một cách đơn giản, dễ dàng và gặt hái được thành công lớn.

Kết luận về phương pháp Hình dung

Hình dung có thể là một phương pháp hỗ trợ hiệu quả trong việc vượt qua những niềm tin kìm hãm bản thân cùng những thói quen cản trở thành công như sự trì hoãn và giúp bạn kiên trì thực hiện những việc cần thiết để đạt được thành quả xuất sắc trong cuộc sống. Khi kết hợp đọc lời tự khẳng định mỗi sáng với việc hình dung hằng ngày, bạn sẽ sạc đầy cho sự lập trình của tiềm thức để chiến thắng nhờ vào phong độ đỉnh cao. Suy nghĩ và cảm xúc của bạn sẽ song hành với việc hình dung, nhờ đó bạn có thể duy trì động lực cần thiết để tiếp tục làm những việc cần làm và đạt được thành công trong học tập.

E – "EXERCISE": TẬP THỂ DỤC

Tập thể dục nên là một phần không thể thiếu trong Buổi sáng diệu kỳ của bạn. Chỉ cần vài phút thể dục mỗi ngày cũng sẽ giúp tăng cường đáng kể sức khỏe, cải thiện sự tự tin cũng như tâm trạng, hỗ trợ bạn tư duy mạch lạc hơn và tập trung lâu hơn. Bạn sẽ thấy năng lượng tăng lên nhanh chóng khi tập thể dục hàng ngày và những người xung quanh bạn cũng sẽ nhận ra điều đó.

Hai chuyên gia phát triển cá nhân đồng thời là triệu phú tự thân, Eben Pagan và Tony Robbins (tác giả sách bán chạy nhất), đều nhất trí rằng bí quyết thành công số một là khởi đầu mỗi sáng với một "nghi thức" thành công cá nhân. "Nghi thức" của cả hai người là một hình thức tập thể dục buổi sáng nào đó. Eben khẳng định về tầm quan trọng của việc tập thể dục buổi sáng: "Sáng nào cũng vậy, bạn cần làm tăng nhịp tim, tăng tuần hoàn máu và bơm đầy oxy vào hai lá phổi." Ông tiếp tục: "Đừng chỉ tập thể dục vào cuối ngày hoặc giữa ngày. Và thậm chí nếu bạn thích tập luyện vào

những khoảng thời gian này, hãy luôn kết hợp ít nhất 10-20 phút thực hiện động tác bật nhảy, hay một số bài tập thể dục thẩm mỹ nào đó trong buổi sáng." Nếu điều này có tác dụng với Eben và Tony, hẳn nó cũng sẽ có tác dụng với tôi!

Nếu bạn lầm tưởng rằng mình sẽ phải tập luyện như chuẩn bị chạy đường dài hay thi đấu ba môn phối hợp thì hãy suy nghĩ lại. Nếu đang trong chế độ tập buổi chiều hoặc tối thì bạn cũng không nhất thiết phải thay thế sang chế độ tập buổi sáng. Bạn vẫn có thể đến phòng gym như thường lệ. Tuy nhiên, lợi ích từ việc thêm năm phút ngắn ngủi tập luyện vào sáng sớm là không thể phủ nhận, bao gồm cải thiện huyết áp, lượng đường trong máu và giảm nguy cơ mắc tất cả những bệnh đáng sợ như tim mạch, loãng xương, ung thư và tiểu đường. Có lẽ quan trọng nhất là, tập thể dục buổi sáng sẽ giúp nâng cao mức năng lượng cho cả ngày dài, giúp bạn theo kịp những thăng trầm của cuộc sống.

Bạn có thể đi bộ hoặc chạy, tập theo một video dạy yoga trên YouTube, hoặc tìm một người bạn đồng hành cùng thực hiện chuỗi S.A.V.E.R.S và chơi quần vợt sân tường vào buổi sáng. Có một ứng dụng rất hay tên là 7 Minute Workout (Tập luyện trong 7 phút), cung cấp cho bạn một bài tập toàn cơ thể chỉ trong – bạn đoán đúng rồi đấy – chỉ 7 phút ngắn ngủi mà thôi. Lựa chọn là của bạn, nhưng hãy chọn một hoạt động và làm ngay đi.

Là một sinh viên đại học, chắc hẳn bạn thường xuyên bận rộn. Bạn cần một nguồn năng lượng dự trữ vô hạn để sẵn sàng vượt qua những thử thách cam go nhất, và một bài tập thể dục mỗi sáng sẽ cung cấp cho bạn nguồn năng lượng dồi dào đó.

Tập thể dục cho bộ não

Ngay cả khi bạn không quan tâm đến sức khỏe, hãy nghĩ rằng tập thể dục đơn giản là giúp bạn thông minh hơn và cải thiện khả năng giải quyết vấn đề của bạn. Tiến sĩ Steven Masley, một nhà vật lý và dinh dưỡng học đến từ Florida với một phòng khám sức khỏe dành cho các quản lý cấp cao, đã giải thích về việc tập thể dục có mối liên hệ trực tiếp như thế nào đến khả năng nhận thức của con người.

"Nếu nói về hiệu quả làm việc của bộ não, yếu tố thể hiện tốc độ hoạt động của não chính xác nhất là lưu lượng hữu khí (aerobic capacity9) – cách bạn chạy lên dốc tốt hay không liên quan rất chặt chẽ với tốc độ hoạt động của não và khả năng chuyển đổi nhận thức," Masley lý giải.

Masley đã thiết kế một chương trình chăm sóc sức khỏe doanh nghiệp dựa trên kết quả chữa trị cho hơn 1.000 bệnh nhân. “Một người có thể chất trung bình tham gia chương trình này sẽ tăng tốc độ xử lý của não lên 25-30%.” Hal chọn yoga để tập luyện hằng ngày và bắt đầu ngay sau khi sáng tạo ra Buổi sáng diệu kỳ. Anh đã tập và yêu thích nó từ đó. Quy trình tập luyện của tôi thì khác một chút.

Tôi cố gắng làm cho quy trình tập luyện vui vẻ nhất có thể. Tôi tạo một danh sách những bài hát ưa thích, làm cho buổi tập giống với một bữa tiệc khiêu vũ, bởi tại sao không?! Tôi ghép nó với bài tập plank10 trong 1-2 phút để đánh thức các cơ chính, cùng với vài động tác chống đẩy, kéo căng cơ và cuối cùng là hít thở. Điều quan trọng là làm cho nhịp tim tăng lên! Là một kẻ vừa yêu vừa ghét việc tập thể dục, tôi luôn tự hào khi thực hiện được vài phút plank và tăng số lần chống đẩy mỗi ngày. Cuối cùng, chỉ là tôi đang có khoảng thời gian vui vẻ thôi! Khởi đầu ngày mới theo cách đó đã giúp tôi biến mỗi ngày thành ngày tuyệt nhất.

Có một số ngày tôi cảm thấy quá mệt mỏi khi thức giấc, nên tôi cũng tập cả yoga phục hồi. Tôi thích các bài tập của Andrea Riggs, một huấn luyện viên và là một người bạn tuyệt vời. Cô sở hữu những video dạy Zumba đỉnh cao và cũng là một người ủng hộ yoga mạnh mẽ. Cô luôn khẳng định: “Nếu bạn có thể thở, bạn có thể tập yoga.” Các video ngắn của cô rất tuyệt để bạn có thể tập theo trong Buổi sáng diệu kỳ.

Hãy tìm phương pháp phù hợp với mình và biến nó thành một phần của Buổi sáng diệu kỳ.

Kết luận về việc tập thể dục

Bạn hiểu rằng nếu muốn mình duy trì sức khỏe dồi dào khỏe mạnh và nâng cao sức lực thì cần phải tập luyện đều đặn. Điều đó ai cũng biết. Nhưng một điều khác cũng không có gì mới mẻ là con người rất dễ kiếm cớ để thoái thác. Hai cái cớ phổ biến nhất là “Tôi không có thời gian” và “Tôi quá mệt.” Và đó chỉ là hai lý do đầu tiên trong danh sách dài dằng dặc. Có vô số lý do khác bạn có thể nghĩ ra. Càng sáng tạo, bạn càng tìm ra lắm cớ!

Đó là vẻ đẹp của việc tập luyện trong Buổi sáng diệu kỳ – nó diễn ra trước khi một ngày dài khiến bạn kiệt sức, trước khi bạn có hàng giờ đồng hồ để đưa ra những lý do mới. Buổi sáng diệu kỳ xảy ra đầu tiên trong ngày, nên đó chính là cách chắc chắn để tránh những chướng ngại về tâm lý và biến tập luyện thành một

thói quen hằng ngày.

Lưu ý: Hy vọng rằng đây là điều mà ai cũng biết, nhưng bạn nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu bất kỳ một chế độ tập luyện nào, đặc biệt nếu bạn đang gặp phải vấn đề về thể chất như ốm yếu, đau đớn, khó chịu… Bạn có thể cần điều chỉnh hoặc thậm chí tránh tập thường xuyên để đáp ứng nhu cầu sức khỏe cá nhân.

R – READING: ĐỌC

Một trong những cách nhanh nhất để đạt được mọi thứ bạn muốn là tìm những người thành công để biến họ thành hình mẫu của bạn. Khả năng cao là có thể một chuyên gia nào đó đã đạt được điều tương tự. Như Tony Robbins đã nói: "Sự thành công luôn để lại manh mối để đạt được nó."

May thay, một vài người giỏi nhất trong những người tài giỏi đồng ý chia sẻ câu chuyện của họ qua những câu chuyện. Và điều đó có nghĩa là tất cả những cẩm nang thành công đó lúc nào cũng chờ đợi bất cứ ai sẵn sàng đầu tư thời gian vào chúng. Sách là nguồn cung cấp sự trợ giúp và cố vấn vô hạn cho bạn ngay trên đầu ngón tay.

Trong một vài trường hợp, tôi nghe thấy ai đó nói rằng: "Tôi không phải là người thích đọc cho lắm." Tôi hiểu. Tôi cũng chưa bao giờ tự nhận mình là người đọc nhiều sách. Tôi giỏi toán hơn. Khi học cấp ba, tôi phải đọc rất nhiều ở lớp để phục vụ cho việc học tập, khiến cho việc đọc sách trở nên không mấy thú vị. Tôi không thể hiểu tại sao rất nhiều người có thể đọc được những cuốn sách dày hàng trăm trang và vẫn cảm thấy thích thú. Trong các bài kiểm tra chuẩn, tôi thậm chí đã không cố gắng làm tốt phần đọc hiểu. Tôi đọc rất chậm và phải mất rất nhiều thời gian để đọc đi đọc lại cho tới khi hiểu một cái gì đó.

Nhưng chỉ với phương pháp Buổi sáng diệu kỳ, tôi đã bắt đầu yêu thích việc đọc. Điều tuyệt nhất là khi bạn được đọc những gì *bạn* thực sự muốn hoặc cần, chứ không phải những gì được giao trên lớp. Có quá nhiều kiến thức đang chờ đợi ngoài kia và tôi đã nhận ra rằng, đọc là một trong những cách tuyệt vời nhất để tự đầu tư cho tương lai.

Dưới đây là một số cuốn sách yêu thích của tôi để giúp bạn cải tiến kỹ năng làm một sinh viên đại học.

Về việc trở thành một sinh viên đại học

- *How to Become a Straight-A Student: The Unconventional Strategies Real College Students Use to Score High While Studying Less* (tạm dịch: Làm thế nào để trở thành một sinh viên chỉ toàn đạt điểm A: Các chiến lược độc đáo sinh viên giỏi sử dụng để học ít đi mà vẫn đạt điểm cao) của Cal Newport
- *The Last Lecture* (Bài giảng cuối cùng) của Randy Pausch
- *Debt-Free U* (tạm dịch: Học đại học không cần nợ) của Zac Bissonnette
- *10 Steps to Earning Awesome Grades (While Studying Less)* (tạm dịch: 10 bước để đạt điểm cao (dù học ít đi)) của Thomas Frank
- *Skating Through College: How to Pursue Your Passions and Make a Difference without Sacrificing Your GPA* (tạm dịch: Lướt qua thời đại học: Làm thế nào để theo đuổi đam mê và tạo nên sự khác biệt mà không phải hy sinh điểm trung bình) của John P Israel
- *Living College Life in the Front Row* (tạm dịch: Sống đời sinh viên từ hàng ghế đầu tiên) của Jon Vroman
- *Do Your Laundry or You'll Die Alone: Advice Your Mom Would Give If She Thought You Were Listening* (tạm dịch: Giặt quần áo đi hoặc bạn sẽ chết một mình: Lời khuyên mẹ bạn sẽ đưa ra nếu bà nghĩ bạn đang lắng nghe) của Becky Blades
- *How to Win at College: Surprising Secrets for Success from the Country's Top Students* (tạm dịch: Làm thế nào để giành chiến thắng ở trường Đại học: Những bí quyết thành công đáng kinh ngạc từ những sinh viên hàng đầu nước Úc) của Cal Newport
- *23 Anti-Procrastination Habits: How to Stop Being Lazy and Get Results You Want* (tạm dịch: 23 Thói quen chống lại sự trì hoãn: Làm thế nào để ngừng lười biếng và đạt được kết quả mong muốn) của S. J. Scott
- *Why Didn't They Teach Me This in School?: 99 Personal Money Management Principles to Live By* (tạm dịch: Tại sao họ không dạy tôi điều này ở trường học?: 99 nguyên tắc sống còn cho việc quản lý tài chính cá nhân) của Cary Siegel
- *Born for This: How to Find the Work You Were Meant to Do* (tạm dịch: Sinh ra để làm nghề này: Làm thế nào để tìm ra công việc thực sự dành cho bạn) của Chris Guillebeau
- *You Are a Badass: How to Stop Doubting Your Greatness and*

Start Living an Awesome Life) (tạm dịch: Bạn là người phá cách: Làm thế nào để thôi nghi ngờ về sự vĩ đại của bạn và bắt đầu một cuộc sống tuyệt vời) của Jen Sincero

- *What the Best College Students Do* (tạm dịch: Những điều những sinh viên xuất sắc làm) của Ken Bain
- *The Defining Decade: Why Your Twenties Matter – and How to Make the Most of Them Now* (tạm dịch: Mười năm quyết định: Tại sao tuổi 20 lại quan trọng – và làm thế nào để tận dụng chúng tối đa ngay từ bây giờ) của Meg Jay
- *Life After College: The Complete Guide to Getting What You Want* (tạm dịch: Cuộc sống sau đại học: Bản hướng dẫn đầy đủ để đạt được những gì bạn muốn) của Jenny Blake
- *Never Pay Retail for College* (tạm dịch: Đừng bao giờ trả đủ tiền cho trường đại học) của Beth W. Walker

Về Tư duy

- *The Art of Exceptional Living* (tạm dịch: Nghệ thuật sống khác biệt) của Jim Rohn
- *The One Thing: The Surprisingly Simple Truth Behind Extraordinary Result* (tạm dịch: Một điều duy nhất: Những sự thật đơn giản đến bất ngờ phía sau những thành tựu phi thường) của Gary Keller và Jay Papasan
- *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change* (7 thói quen của người thành đạt) của Stephen R. Covey
- *Mastery* (tạm dịch: Sự lão luyện) của Robert Greene
- *The 4-Hour Workweek: Escape 9–5, Live Anywhere, and Join the New Rich* (tạm dịch: Tuần làm việc 4 giờ: Thoát cảnh làm việc từ sáng tới tối, sống ở bất cứ nơi đâu và gia nhập hội giàu có kiểu mới) của Tim Ferriss
- *The Game of Life and How to Play It* (tạm dịch: Trò chơi của cuộc đời và cách chơi) của Florence Scovel Shinn
- *The Compound Effect* (tạm dịch: Tác dụng cộng hưởng) của Darren Hardy
- *Man's Search for Meaning* (tạm dịch: Đi tìm lẽ sống) của Viktor Frankl
- *Taking Life Head On: How to Love the Life You Have While You Create the Life of Your Dreams* (tạm dịch: Đối diện với cuộc sống: Làm thế nào để yêu cuộc sống hiện tại trong khi tạo ra

cuộc sống trong mơ của bạn) của Hal Elrod

- *Think and Grow Rich* (Nghĩ giàu làm giàu) của Napoleon Hill
- *Vision to Reality: How Short Term Massive Action Equals Long Term Maximum Results* (tạm dịch: Từ tầm nhìn đến thực tế: Tại sao những hành động to lớn trong ngắn hạn lại có tác dụng ngang với các kết quả tối đa trong dài hạn) của Honorée Corder
- *Finding Your Element: How to Discover Your Talents and Passions and Transform Your Life* (tạm dịch: Tìm ra nguyên tố của bạn: Làm thế nào để khám phá tài năng và niềm đam mê của bạn và thay đổi cuộc đời) của Sir Ken Robinson và Lou Aronica

Ngoài việc tìm được sự tự tin khi còn là sinh viên, đọc sách còn giúp bạn cải thiện các mối quan hệ, nâng cao lòng tự trọng, trau dồi kỹ năng giao tiếp, học cách để trở nên khỏe mạnh và cải thiện bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống mà bạn có thể nghĩ tới. Hãy đến thư viện hoặc hiệu sách trong vùng – hoặc làm giống tôi, ghé thăm Amazon.com – bạn sẽ tìm thấy nhiều sách hơn bạn có thể tưởng tượng được về mọi lĩnh vực.

Để xem danh sách đầy đủ những cuốn sách về phát triển cá nhân yêu thích của Hal – bao gồm những cuốn có ảnh hưởng lớn nhất đến sự thành công và hạnh phúc của ông – xin mời vào mục Recommended Reading (Sách được khuyên đọc) tại www.TMMBook.com.

Đọc bao nhiêu là đủ?

Tôi khuyên bạn nên quyết tâm đọc tối thiểu 10 trang mỗi ngày (mặc dù năm là đủ để bắt đầu nếu bạn đọc chậm hoặc vẫn chưa thích đọc sách).

10 trang có vẻ không nhiều, nhưng chúng ta hãy thử làm một phép tính. 10 trang sách mỗi ngày tính ra sẽ là 3.650 trang một năm, xấp xỉ độ dày của 18 quyển sách dày 200 trang, đủ nâng bản thân bạn lên một tầm cao mới để đưa thành tựu trong lĩnh vực chuyên môn cũng như học vấn của bạn lên một trình độ cao hơn. Tất cả chỉ đến từ 10-15 phút đọc hằng ngày, hoặc 15-30 phút nếu bạn đọc chậm hơn.

Hãy thử trả lời một câu hỏi của tôi, nếu bạn đọc 18 cuốn sách về phát triển cá nhân và chuyên môn trong 12 tháng tới đây, liệu bạn có thể cải thiện suy nghĩ của bạn, tự tin hơn và học được những

chiến lược mà chắc chắn sẽ đưa bạn đi xa hơn trên con đường dẫn đến thành công không? Bạn có nghĩ bạn sẽ trở thành một phiên bản tốt hơn, có nhiều năng lực hơn của chính bạn vào giây phút này không? Bạn có nghĩ rằng điều đó sẽ được phản ánh trong kết quả của bạn? Chắc chắn rồi! Đọc 10 trang mỗi ngày sẽ không làm hại bạn mà chắc chắn sẽ làm nên một con người rất khác với bạn của ngày hôm nay.

Kết luận về việc đọc

- Bắt đầu với mục tiêu rõ ràng bằng cách trả lời câu hỏi: Bạn muốn gặt hái được gì từ sách? Hãy dành chút thời gian để làm điều này ngay bây giờ, bằng cách tự hỏi mình về điều bạn muốn đạt được từ cuốn sách này.
- Không cần phải đọc sách từ trang đầu đến trang cuối, cũng không cần đọc hết cả quyển. Nhớ rằng đây là thời gian đọc *của bạn*. Hãy lướt qua mục lục để đảm bảo bạn đọc những phần bạn quan tâm nhất, và đừng ngần ngại gấp một cuốn sách lại và chuyển sang một cuốn sách khác nếu bạn không thích nó hoặc không thu được gì từ nó. Bạn có rất nhiều lựa chọn tuyệt vời khác nên không cần dành thời gian cho những thứ tầm thường.
- Nhiều học viên của Buổi sáng diệu kỳ sử dụng thời gian đọc sách cho các văn bản tôn giáo, như Kinh Thánh, Kinh Torah, Kinh Koran và những cuốn tương tự.
- Trừ khi bạn đang mượn sách từ thư viện hoặc bạn bè, hãy thoải mái với việc gạch chân, khoanh tròn, sử dụng bút nhớ, gập đánh dấu trang và ghi chép bên lề của cuốn sách. Việc ghi chú trong lúc đọc cho phép bạn quay lại bất cứ lúc nào, xem lại những bài học quan trọng, những ý tưởng và những điều bổ ích mà không cần phải đọc lại cuốn sách từ đầu một lần nữa. Nếu bạn đang sử dụng một thiết bị đọc sách điện tử như Kindle, Nook hoặc ứng dụng iBooks, việc ghi chú và bôi đậm khá dễ dàng và bạn có thể nhìn thấy chúng mỗi lần lướt qua những trang sách, hoặc bạn có thể đến thẳng danh sách ghi chú và đánh dấu của bạn.
- Tóm tắt những ý chính, những phát hiện và các đoạn văn đáng nhớ trong một cuốn sổ. Bạn có thể tự làm một bản tóm tắt cuốn sách yêu thích của mình để xem lại nội dung chính bất cứ lúc nào.
- Đọc lại những cuốn sách hay về phát triển cá nhân là một chiến lược ít được sử dụng nhưng vô cùng hiệu quả. Hiếm khi bạn có thể đọc một cuốn sách chỉ một lần và nắm được

toàn bộ giá trị của nó. Để thành thạo bất kỳ việc gì, ta phải lặp lại việc đó rất nhiều lần. Tôi đã đọc đi đọc lại cuốn *Buổi sáng diệu kỳ* trong suốt ba năm qua. Mỗi lần đọc, tôi lại tìm thấy thêm một mẩu thông tin mà tôi cần để tiến bộ hơn. Tại sao không thử với ngay cuốn sách này? Hãy đọc lại The Miracle Morning for College Students *(Buổi sáng diệu kỳ cho Sinh viên)* ngay sau khi bạn đọc xong để hiểu sâu hơn và có nhiều thời gian thực hành hơn.

- Sách nói (Audiobooks) cũng được tính là đọc! Bạn vẫn nắm được thông tin và bạn có thể làm điều đó trong khi tập thể dục hoặc khi đang di chuyển. Audiobooks là một lựa chọn tuyệt vời mỗi khi tôi đang cần hoàn thành một việc gì đó, chẳng hạn như dọn dẹp phòng hoặc giặt quần áo, thậm chí khi tôi đi từ phòng học này sang phòng học khác. Bằng cách đó, dù cho tôi đang phải làm gì, tôi vẫn có cơ hội để học hỏi và trưởng thành! Còn nếu bạn muốn nghiên cứu cẩn thận một cuốn sách, hãy lắng nghe bản thu âm ngay trong khi đọc văn bản. Đó là một cách rất hay để nắm được nội dung cuốn sách. Audible và Overdrive là những ứng dụng rất tốt nếu bạn quan tâm đến sách nói. Với Audible, bạn phải trả tiền, nhưng với Overdrive, bạn có thể liên kết nó với thư viện công cộng tại địa phương và nghe sách miễn phí.
- Quan trọng nhất là bạn phải nhanh chóng thực hành những gì bạn đọc được. Hãy lên thời gian biểu để thực hiện từng bước của những điều bạn muốn làm theo *ngay khi đang đọc chúng*. Giữ bên người lịch của bạn và lên lịch các khoảng thời gian để biến lý thuyết thành hành động. Đừng trở thành một nhà phát triển cá nhân trên lý thuyết, đọc rất nhiều nhưng làm rất ít. Tôi đã từng gặp rất nhiều người tự hào về số lượng sách họ đọc, như thể đó là một dạng huân chương danh dự. Tôi muốn đọc và áp dụng được một cuốn sách hơn là đọc 10 cuốn sách và không làm gì khác hơn là bắt đầu đọc cuốn sách thứ 11. Đọc là một cách hay để tiếp nhận kiến thức, kinh nghiệm và các chiến lược, tuy nhiên việc ứng dụng và thực tiễn hóa những gì bạn học được mới là thứ thúc đẩy cuộc sống và chuyên môn của bạn.ppl ;/.

Bạn sẽ áp dụng những gì bạn đang học trong cuốn sách này bằng cách hành động và làm theo thử thách 30 ngày cùng Buổi sáng diệu kỳ đến cùng chứ? Tôi rất vui khi nghe điều đó. Và hãy cùng đến với chữ S cuối cùng của S.A.V.E.R.S

S – SCRIBING: GHI CHÉP

Ghi chép (scribing) chỉ đơn giản là một cách viết khác của viết lách (writing). Thật ra mà nói, Hal cần một chữ S để viết nốt chữ S.A.V.E.R.S. bởi vì chữ W sẽ không phù hợp để điền vào bất kỳ đâu. Xin cảm ơn những từ đồng nghĩa.

Công đoạn ghi chép trong Buổi sáng diệu kỳ là khi bạn viết ra những gì bạn biết ơn, cũng như những phát hiện, ý tưởng, sự đột phá, những thành tựu, thành công và những bài học kinh nghiệm của bạn, trong mọi lĩnh vực từ cơ hội, sự phát triển cá nhân đến sự tiến bộ và hoàn thiện bản thân.

Hầu hết những người thực hành phương pháp Buổi sáng diệu kỳ ghi chép từ năm đến mười phút trong Buổi sáng diệu kỳ của họ vào một quyển nhật ký. Bằng cách viết những suy nghĩ lên trang giấy, bạn sẽ ngay lập tức nâng cao tầm nhận thức, nhìn nhận sự việc rõ ràng hơn và lưu lại những phát hiện có giá trị mà có thể bạn sẽ ngay lập tức quên đi.

Nếu bạn giống như Hal ngày trước, có thể bạn đang có ít nhất là một vài cuốn sổ hoặc nhật trình mà mới chỉ được viết một nửa, thậm chí còn chưa từng được động đến. Chỉ đến khi anh bắt đầu làm theo bài tập Buổi sáng diệu kỳ, ghi chép mới nhanh chóng trở thành một trong những thói quen hàng ngày ưa thích của anh.

Viết lách sẽ mang lại cho bạn lợi ích thường nhật từ việc điều hướng suy nghĩ một cách có ý thức. Nhưng sau cùng, điều có sức mạnh hơn cả là những hiểu biết sâu sắc của bạn khi đọc lại ghi chép của chính mình, từ đầu tới cuối – đặc biệt là vào dịp cuối năm. Như Tony Robbins đã nói rất nhiều lần: "Một cuộc sống đáng sống là một cuộc sống đáng được ghi chép lại."

Thật khó để diễn tả bằng lời những đóng góp vượt trội mang tính xây dựng của việc tìm đọc lại nhật trình của bản thân. Michael Maher, đồng tác giả cuốn *The Miracle Morning for Real Estate Agents* (tạm dịch: Buổi sáng diệu kỳ dành cho các nhà môi giới bất động sản) là một người nhiệt tình áp dụng Life S.A.V.E.R.S. Một phần quan trọng trong những thói quen buổi sáng của ông là ghi lại những lời trân trọng và tự khẳng định trong cái mà ông gọi Sách Phước Lành của ông. Michael có một câu nói mà tôi cho rằng vô cùng đúng đắn:

"Những gì bạn đánh giá cao ... THỰC SỰ ĐÁNG TRÂN TRỌNG. Đã đến lúc thay thế sự thèm khát những gì ta muốn bằng sự khát khao và lòng biết ơn với những thứ chúng ta đang nắm trong tay. Hãy viết lại dòng bày tỏ sự trân trọng của bạn, hãy biết ơn, trân

trọng và bạn sẽ có nhiều hơn những thứ bạn khao khát – những mối quan hệ tốt hơn, nhiều của cải vật chất hơn và hạnh phúc hơn."

Có một nguồn sức mạnh trong việc viết ra những gì bạn trân trọng và việc xem xét lại những dòng ghi chép này có thể giúp bạn thay đổi tư duy vào một ngày khó khăn nào đó trong cuộc đời. Một thói quen tốt nữa đáng được thêm vào danh sách công việc hằng ngày của bạn là ghi lại những gì bạn trân quý. Khi chúng ta viết ra những điều mình đánh giá cao về việc trở thành một sinh viên, thậm chí (đặc biệt là) khi chúng ta cảm thấy không hứng thú cho lắm với trường lớp, việc này giúp bạn tập trung hơn vào khía cạnh tích cực của việc học.

Ví dụ, bạn có thể cảm thấy bực bội khi làm không tốt một bài kiểm tra trên lớp vì không có đủ thời gian để học, nhưng thay vào đó, bạn hoàn toàn có thể coi nó như một trải nghiệm học tập thay vì ôm thái độ tức giận. Thay vì tập trung vào phần tiêu cực, hãy cảm thấy biết ơn vì bạn có cơ hội để tiến bộ và bạn có thể biết chính xác mình phải làm gì để cải thiện bản thân! Một ví dụ khác, khi giáo viên của bạn quyết định thêm một cái gì đó vào bài tập của bạn ngay trong đêm trước ngày hết hạn. Bạn sẽ cảm thấy tức tối, dĩ nhiên rồi, nhưng tại sao không thử thay thế cảm giác đó bằng sự biết ơn vì bạn đang có một cơ hội để học hỏi và thách thức trí tuệ của mình. Việc ghi lại những suy nghĩ này giúp bạn tập trung hơn vào mặt tích cực của vấn đề, giúp bạn luôn linh hoạt và tập trung vào giải pháp khi phải đối mặt với hoàn cảnh khó khăn.

Mặc dù việc viết nhật ký mỗi ngày có thể đem lại rất nhiều lợi ích, tôi sẽ chọn lọc ra một số điều mà tôi thích nhất dưới đây. Với việc ghi chép hằng ngày, bạn sẽ...

- **Tư duy mạch lạc** – Viết nhật ký sẽ giúp bạn nhìn nhận rõ ràng hơn và hiểu về quá khứ cũng như hoàn cảnh hiện tại, giúp bạn vượt qua những thách thức bạn đang phải đối mặt và cho phép bạn suy nghĩ, sắp xếp thứ tự ưu tiên cùng lập kế hoạch làm việc mỗi ngày để tối ưu hóa tương lai của bạn.
- **Nắm bắt ý tưởng** – Bạn sẽ có thể nắm bắt, tổ chức, mở rộng ý tưởng và tránh đánh mất những ý tưởng quan trọng để dành cho những cơ hội có thể sẽ đến với bạn trong tương lai.
- **Ôn lại các bài học** – Nhật ký là nơi để bạn ghi lại, tham khảo và xem lại tất cả các bài học mà bạn đang tiếp nhận, đến từ cả những thành công hay sai lầm mà bạn mắc phải trong hành trình phát triển.

- **Công nhận sự tiến bộ của bản thân** – Đọc lại nhật ký từ một năm trước của bạn, hoặc thậm chí chỉ một tuần trước thôi và nhìn vào những tiến bộ mà bạn đã đạt được đem lại lợi ích vô cùng to lớn. Chúng ta thường hoàn thành một nhiệm vụ hoặc một mục tiêu và ngay lập tức chuyển sang mục tiêu kế tiếp mà quên mất việc cảm ơn những nỗ lực của mình. Nhận ra rằng mình đã đi xa đến mức nào thực sự là một trong những phần thú vị, mở mang tầm mắt và thúc đẩy sự tự tin nhất; và thật khó để tìm được cảm giác tuyệt vời này ở nơi nào khác.
- **Cải thiện trí nhớ** – Mọi người thường có xu hướng giả định rằng họ sẽ nhớ được mọi thứ, nhưng hãy thử đi đến cửa hàng tạp hóa mà không mang theo danh sách những thứ cần mua, bạn sẽ nhận ra điều này không hề đúng một chút nào. Khi viết ra một điều gì đó, chúng ta có nhiều khả năng nhớ nó hơn và nếu vô tình quên, chúng ta luôn có thể đọc lại một lần nữa.

Viết nhật ký một cách hiệu quả

Dưới đây là ba bước đơn giản để bắt đầu viết nhật ký hoặc cải thiện việc viết nhật ký hiện tại của bạn.

1. Chọn định dạng: Viết tay hay kỹ thuật số

Trước tiên, bạn sẽ cần quyết định xem mình thích một cuốn sổ truyền thống hay một quyển nhật ký kỹ thuật số hơn (trên máy tính hoặc một ứng dụng dành cho thiết bị di động). Nếu bạn không chắc chắn, hãy thử cả hai cách để biết cách nào phù hợp với mình hơn.

2. Chọn quyển nhật ký mà bạn thích

Cách nào cũng tốt thôi, nhưng khi nói đến một cuốn sổ để ghi nhật ký, tốt hơn hết, bạn nên chọn một cuốn sổ có vẻ ngoài hấp dẫn – lý tưởng nhất là nó sẽ đi cùng bạn suốt quãng đời còn lại. Tôi thích một cuốn sổ da chất lượng cao được kẻ dòng ở mỗi trang, nhưng đó là nhật ký của bạn, vì vậy, hãy chọn phong cách bạn ưng ý nhất. Một số người thích những cuốn sổ không có dòng kẻ để họ có thể vẽ hoặc tạo bản đồ tư duy. Có người lại thích có một cuốn ghi ngày sẵn các trang để giúp họ ghi nhớ rõ ràng.

Dưới đây là một vài cuốn nhật ký dạng viết tay ưa thích của Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ trên Facebook:

- *Nhật ký Năm phút* (The Five Minute Journal) được nhiều người thành công yêu thích. Nó có một cấu trúc rất cụ thể cho mỗi ngày với những lời mở đầu, chẳng hạn như "Tôi biết ơn vì..." và "Điều gì sẽ làm cho ngày hôm nay trở nên tuyệt vời?" Chỉ cần nhiều nhất là năm phút, và bao gồm cả lựa chọn cho buổi tối để bạn có thể tổng kết lại ngày của mình. (FiveMinuteJournal.com)
- *Nhật ký Tự do* (The Freedom Journal) cung cấp cho bạn một quy trình hằng ngày, tập trung vào việc trợ giúp bạn với một mục tiêu duy nhất: *Hoàn thành mục tiêu số 1 của bạn trong 100 ngày*. Được thiết kế đẹp mắt bởi John Lee Dumas của chương trình phát thanh Doanh Nhân Sôi sục (Entrepreneur On Fire), nhiệm vụ duy nhất của nó là giúp bạn đặt ra và lần lượt hoàn thành từng mục tiêu lớn. (TheFreedomJournal.com)
- *Kế hoạch lớn: Cuốn sổ tay cuộc đời huyền thoại của bạn* (The Plan: Your Legendary Life Planner) được thiết kế bởi hai người bạn của tôi, Brandy Salazar và Matt Aitchison, đó là một hệ thống đặt ra mục tiêu, theo dõi thói quen và là một bản kế hoạch cho những người đã sẵn sàng cân bằng cuộc sống, mong muốn và thực sự chú tâm tới việc trở nên ưu tú trong tất cả các lĩnh vực của cuộc sống. (LegendaryLifePlan.com)
- *Nhật ký Buổi sáng diệu kỳ* (The Miracle Morning Journal) được thiết kế đặc biệt để tăng cường và hỗ trợ Buổi sáng diệu kỳ của bạn, giúp bạn luôn có làm việc chỉn chu và có trách nhiệm và theo dõi tiến trình thực hiện chuỗi S.A.V.E.R.S. của bạn mỗi ngày. Bạn cũng có thể tải về một mẫu miễn phí của *Nhật ký Buổi sáng diệu kỳ* ngay hôm nay tại TMMbook.com để thử nghiệm và chắc chắn rằng cách này hiệu quả với bạn. (MiracleMorningJournal.com)

Nếu thích viết nhật ký dạng kỹ thuật số hơn, bạn cũng có khá nhiều lựa chọn. Dưới đây là một số ý kiến tham khảo:

- *Nhật ký Năm phút* (The Five Minute Journal) cũng cung cấp một ứng dụng dành cho iPhone, theo sau định dạng giống như phiên bản sổ tay, nhưng cho phép bạn tải ảnh lên các mục hằng ngày của bạn, cũng như nhắc bạn viết nhật ký đều đặn vào mỗi buổi sáng hoặc tối. (FiveMinuteJournal.com)
- *Ngày Thứ nhất* (Day One) là một ứng dụng nhật ký khá phổ biến và nó là lựa chọn hoàn hảo nếu bạn không muốn bị giới

hạn và áp đặt về độ dài cũng như cấu trúc ghi chép. Bạn có một trang để viết mỗi ngày, vì vậy, nếu thích viết nhật ký dài, đây chính là ứng dụng dành cho bạn. (DayOneApp.com)

- *Penzu* là một công cụ ghi chép trực tuyến khá phổ biến, không cần phải sở hữu một chiếc iPhone, iPad hay bất cứ thiết bị Android nào. Tất cả những gì bạn cần là một chiếc máy tính. (Penzu.com)

Một lần nữa, những thứ thực sự quan trọng là sở thích của bạn cũng như các tính năng mà bạn muốn. Nếu không có tùy chọn kỹ thuật số nào trên đây phù hợp với bạn, hãy tìm "nhật ký trực tuyến" (online journal) trên Google hoặc chỉ cần gõ "nhật ký" (journal) vào cửa hàng ứng dụng điện tử (app store), bạn sẽ ngay lập tức tìm thấy vô vàn sự lựa chọn khác nhau.

3. Viết mỗi ngày

Bạn sẽ thấy những gì bạn có thể viết ra là vô tận – những ghi chú từ một cuốn sách bạn đang đọc, một danh sách những điều bạn cảm thấy biết ơn và từ ba đến năm ưu tiên hàng đầu trong ngày của bạn là một cách khởi đầu tốt. Hãy viết bất cứ điều gì khiến bạn vui vẻ và giúp tối ưu hóa một ngày của bạn. Không cần phải lo lắng về ngữ pháp, chính tả hay dấu câu. Nhật ký là nơi để trí tưởng tượng cất cánh, vì vậy, đừng phê bình hay đánh giá chính mình và đừng chỉnh sửa gì cả – hãy chỉ viết thôi!

TÙY CHỈNH S.A.V.E.R.S. CỦA BẠN THEO TỪNG TRƯỜNG HỢP

Tôi biết, đôi khi bạn không thể hoàn thành tất cả các bài thực hành của Buổi sáng diệu kỳ cùng một lúc. Hãy tự do phân chia hợp lý bài tập Life S.A.V.E.R.S. bằng bất kỳ cách nào, miễn là thuận tiện và hiệu quả cho bạn. Dưới đây là một ví dụ. Đôi khi bạn lỡ ngủ quên, bỏ qua tiếng chuông báo thức hoặc phải đi học và bỏ lỡ khoảng thời gian buổi sáng. Chúng ta chỉ là con người; và những chuyện như vậy cũng xảy ra với những người giỏi nhất trong số chúng ta, đặc biệt là với sinh viên đại học! Hãy dành phần còn lại trong ngày để hoàn thành Life S.A.V.E.R.S. Hãy cố gắng thiền một chút giữa các tiết học. Viết ra lời tự khẳng định của bạn và lặp lại nhiều lần. Hãy hình dung bạn đang trải qua một ngày bận rộn một cách dễ dàng, tự tin và thành công. Bạn đã tập thể dục khi bạn chạy nước rút từ lớp này sang lớp khác. Phần "đọc" của bạn chính là những kiến thức bạn đang tiếp nhận từ giáo viên. Cuối cùng, bạn có thể viết nhật ký bằng ứng dụng Ghi chép (Notes) trên điện thoại của bạn trước khi đi ngủ. Chỉ cần chắc chắn rằng ít nhất bạn phải có một lời tự khẳng định và tưởng tượng mình

đang trải qua một ngày bận rộn một cách suôn sẻ.

Tôi muốn chia sẻ một vài ý tưởng cụ thể về việc tùy chỉnh Life S.A.V.E.R.S. dựa trên lịch trình và sở thích của bạn. Thói quen buổi sáng hiện tại của bạn có thể chỉ phù hợp với một bài tập Buổi sáng diệu kỳ kéo dài 6, 20 hoặc 30 phút, hoặc bạn có thể chọn thực hiện một phiên bản dài hơn vào cuối tuần.

Dưới đây là ví dụ về một bài luyện tập Buổi sáng diệu kỳ với Life S.A.V.E.R.S. dài 60 phút khá phổ biến.

Im lặng (**S**ilence): 10 phút

Tự khẳng định (**A**ffirmations): 5 phút

Hình dung (**V**isualization): 5 phút

Tập luyện (**E**xercise): 10 phút

Đọc (**R**eading): 20 phút

Ghi chép (**S**cribing): 10 phút

Bạn cũng có thể tùy chỉnh thứ tự các bài tập. Trước khi bắt đầu, tôi phải chắc chắn rằng tôi đã đặt điện thoại ở chế độ máy bay. Không email, không thông báo Facebook hay tin nhắn nào quan trọng bằng bài tập Buổi sáng diệu kỳ, một khoảng thời gian bạn dành cho riêng mình! Tôi thậm chí còn không bật máy tính xách tay lên vì nó làm tôi liên tưởng đến bài tập về nhà, không tốt chút nào cho sự tập trung vào bài tập Buổi sáng diệu kỳ của tôi. Tôi bắt đầu tập thể dục để tăng nhịp tim và oxy được bơm lên não. Sau đó, tôi ngồi thiền, điều này giúp tôi tập trung vào bản thân mình. Với một đầu óc tỉnh táo và thông suốt, tôi bắt đầu đọc những lời tự khẳng định của mình. Sau đó, tôi hình dung những gì tôi cần làm trong ngày, những mục tiêu ngắn hạn và dài hạn. Tiếp theo, tôi đọc ít nhất 10 trang của cuốn sách tôi đang đọc. Cuối cùng, tôi viết về bất cứ điều gì mình cảm thấy biết ơn, các bước tôi cần thực hiện để đạt được mục tiêu và (các) ý định của tôi cho ngày hôm đó. Hal thích bắt đầu với một khoảng lặng yên bình có chủ đích để có thể thức dậy từ từ, thanh lọc tâm trí và tập trung năng lượng cũng như ý định của mình. Tuy nhiên, đây là Buổi sáng diệu kỳ của bạn, không phải của chúng tôi – hãy thoải mái thử nghiệm các trình tự khác nhau để xem bạn thích cách nào nhất.

Trong quãng thời gian học đại học, có những khi tôi phải dàn trải những bài tập trong Life S.A.V.E.R.S. suốt cả ngày. Nếu có bài kiểm

tra vào sớm hôm đó, tôi sẽ bắt đầu ngày mới bằng việc thiền định để bình tĩnh lại và thay bài đọc của tôi bằng thời gian học bài, để tôi có thể xem lại một vài ghi chú trước giờ kiểm tra. Ngay trước giờ thi, tôi sẽ viết ra một tờ giấy những lời tự khẳng định nhằm đưa đầu óc mình vào đúng trạng thái để làm bài và hình dung mình trả lời từng câu hỏi một cách đầy đủ, chính xác. Điều này thường giúp tôi giữ bình tĩnh và dĩ nhiên giúp tôi làm bài kiểm tra tốt hơn. Sau khi làm bài kiểm tra, tôi sẽ dành thời gian để đọc ít nhất là 10 trang trong cuốn sách tôi đang đọc và chạy bộ 20 phút.

SỰ SUY KIỆT BẢN NGÃ VÀ BUỔI SÁNG DIỆU KỲ CỦA BẠN

Đã bao giờ bạn tự hỏi bản thân tại sao bạn có thể dễ dàng từ chối những món ăn vặt có đường vào buổi sáng, nhưng sự kháng cự lại cơn thèm ăn cứ giảm dần vào buổi chiều hoặc tối? Tại sao sức mạnh ý chí lúc thì vô cùng mạnh mẽ, lúc thì lại như đang ngủ quên ở đâu đó? Hóa ra, ý chí cũng như một nhóm cơ, sẽ kiệt quệ dần sau mỗi lần sử dụng và đến cuối ngày, sẽ càng khó để thúc đẩy bản thân làm những việc có ích cũng như tránh làm những việc vô bổ.

Tin tốt là chúng ta đã biết cách thức hoạt động của nó và có thể chuẩn bị để cho thành công bằng việc lên kế hoạch từ trước. Vậy tin tuyệt vời là gì? Buổi sáng diệu kỳ chính là một phần không thể tách rời trong kế hoạch của bạn. Để biết kế hoạch này sẽ vận hành như thế nào, đầu tiên, chúng ta cần hiểu rõ được khái niệm "sự suy kiệt bản ngã".

Theo Roy F. Baumeister và John Tierney, các tác giả của cuốn *Rediscovering, the Greatest Human Strength* (tạm dịch: Sức mạnh ý chí: Tìm lại sức mạnh vĩ đại nhất của loài người), sự suy kiệt bản ngã là một thuật ngữ để miêu tả "Sự suy giảm trong khả năng kiểm soát suy nghĩ, cảm xúc và hành động của một người". Sự suy kiệt bản ngã càng về cuối ngày càng tồi tệ hơn, hoặc khi chúng ta đói, mệt mỏi, hay đã phải sử dụng sức mạnh ý chí quá thường xuyên hoặc quá lâu.

Nếu đợi đến cuối ngày mới làm những việc quan trọng, tiếp thêm năng lượng cho bạn và giúp bạn trở thành con người mà bạn muốn trở thành, bạn sẽ thấy những lý do thoái thác của bạn ngày càng đa dạng, thuyết phục hơn và động lực sẽ biến mất. Nhưng nếu bài tập Buổi sáng diệu kỳ là việc đầu tiên bạn làm ngay khi thức giấc, bạn sẽ cảm nhận được năng lượng dâng cao và sự tỉnh thức mà Life S.A.V.E.R.S. mang lại cũng như tránh bị sự suy kiệt bản ngã ngáng đường.

Khi bạn rèn luyện thói quen Life S.A.V.E.R.S. hằng ngày, bạn sẽ hiểu rõ được cơ chế hình thành thói quen, biết khi nào thì sức mạnh ý chí mạnh mẽ nhất và bạn có thể dùng sự hiểu biết cùng nguồn năng lượng này để những áp dụng thói quen nhỏ, dễ thực hiện vào các thời điểm khác trong ngày.

KẾT LUẬN VỀ LIFE S.A.V.E.R.S.

Vạn sự khởi đầu nan. Mỗi trải nghiệm mới đều khá phiền toái trước khi nó trở nên dễ chịu. Càng thực hành Life S.A.V.E.R.S., bạn sẽ càng cảm thấy từng phần trong số chúng trở nên bình thường và tự nhiên hơn. Lần đầu tiên Hal ngồi thiền suýt nữa đã trở thành lần cuối cùng vì tâm trí anh phi nhanh như một chiếc Ferrari và những suy nghĩ của anh cứ liên tục dội lên không kiểm soát như quả cầu bạc trong máy chơi bắn bóng (pinball). Giờ thì anh đã thích thiền, dù chưa phải là một bậc thầy nhưng anh chia sẻ rằng mình đã làm khá tốt.

Tương tự, tôi cũng đã từng gặp rắc rối với việc hình dung khi tôi mới bắt đầu với phương pháp Buổi sáng diệu kỳ. Khi còn là sinh viên, tôi đã không thực sự biết mình muốn trở thành một người như thế nào, chính vì vậy, thật khó để tôi hình dung ra mục tiêu của mình. Qua thời gian, tôi hiểu ra rằng việc hình dung không nhằm để tập trung vào kết quả cuối cùng, mà thay vào đó là quan sát bản thân bạn vượt qua tất cả những khó khăn mà bạn sẽ phải đối mặt. Mặc dù không biết làm gì với chuyên ngành của mình, cũng như với vô vàn những câu hỏi khác, tôi bắt đầu hình dung bản thân vượt qua những trở ngại trên con đường học tập như sự trì hoãn, sợ hãi và lo lắng. Tôi cũng hình dung bản thân mình tập trung học cho kỳ thi sắp tới với hy vọng rằng mình sẽ làm tốt. Tôi luôn đặt mục tiêu có kết quả học tập xuất sắc. Đó là hình dung trong ngắn hạn của tôi. Tôi cũng tưởng tượng về mục tiêu dài hạn của mình sau khi bước qua sân khấu để nhận bằng tốt nghiệp. Mọi thứ tôi làm trong đời đều dành cho gia đình và tôi muốn cha mẹ, anh em, cô dì chú bác cùng tất cả các anh chị em họ của tôi nhìn thấy cảnh tôi tốt nghiệp đại học. Những chi tiết tôi hình dung ra về các mục tiêu, ngắn hạn hay dài hạn đều cho tôi một bức tranh toàn cảnh về những gì tôi sẽ phải làm trong đời.

Trên thực tế, trong năm cuối đại học, tôi đã biết rằng việc tôi muốn làm nhất sau khi tốt nghiệp là viết ra cuốn sách này. Tôi hình dung mình sẽ viết cuốn *Buổi sáng diệu kỳ cho sinh viên* ngay cả trước khi tôi liên hệ với Hal. Những hình dung đó đã gợi ý cho tôi những bước đi cần thiết để tự tạo cơ hội cho mình và trở thành đồng tác giả của cuốn sách. Tôi nhận ra rằng nếu bạn có thể hình

dung một điều gì đó, bạn hoàn toàn có thể biến nó thành hiện thực. Hình dung là một công cụ rất mạnh mẽ, vì vậy ngay cả khi sự khởi đầu không mấy dễ chịu, hãy cứ tùy chỉnh nó theo mục tiêu cùng ước mơ của bạn, và mọi thứ sẽ bắt đầu có tác dụng!

Hãy thực hành Life S.A.V.E.R.S. ngay bây giờ, để bạn có thể quen dần và thích ứng với từng bài tập trong đó và có một bước khởi đầu tốt đẹp trước khi bắt đầu Thử thách 30 ngày của Buổi sáng diệu kỳ ở chương 11.

6 PHÚT CỦA BUỔI SÁNG DIỆU KỲ

Nếu nỗi lo lớn nhất của bạn là thời gian, đừng lo. Đã có tôi đây rồi. Bạn thực sự có thể hoàn thành trọn vẹn Buổi sáng diệu kỳ – nhận được đầy đủ các lợi ích của cả sáu bài tập S.A.V.E.R.S. – chỉ với 6 phút một ngày. Mặc dù tôi không đề nghị bạn chỉ nên dành sáu phút mỗi ngày cho phương pháp này, trong những ngày bận rộn, bạn chỉ cần là làm mỗi bài tập S.A.V.E.R.S. trong vòng 1 phút:

Phút thứ nhất (S-Slience-Im lặng): Hãy nhắm mắt lại và tận hưởng khoảnh khắc yên bình nhưng không hề vô nghĩa, gạn lọc tâm trí và sẵn sàng bắt đầu ngày mới.

Phút thứ hai (A-Affirmations-Tự khẳng định): Đọc lại lời tự khẳng định quan trọng nhất của bạn để chắc chắn về *kết quả* bạn muốn đạt được, *tại sao* điều đó lại quan trọng với bạn, những hành động *nào* mà bạn phải thực hiện, và quan trọng nhất, chính xác *khi nào* bạn triển khai chúng.

Phút thứ ba (V-Visualization-Hình dung): Hình dung trong đầu cảnh bạn đang thực thi một cách hoàn hảo nhiệm vụ quan trọng nhất trong ngày. Bạn sẽ muốn lặp lại nó trong tâm tưởng.

Phút thứ tư (E-Exercise-Tập thể dục): Hãy đứng dậy và tập thể dục với bài tập nhảy khởi động tại chỗ hoặc hít đất, gập bụng để tăng nhịp tim và làm nóng cơ thể.

Phút thứ năm (R-Reading-Đọc): Hãy mở cuốn sách bạn đang đọc ra và đọc một trang hoặc một đoạn trong đó.

Phút thứ sáu (S-Ghi chép): Ghi vào nhật ký của bạn một điều bạn cảm thấy biết ơn và thành quả quan trọng nhất bạn muốn đạt được trong ngày hôm đó.

Tôi chắc chắn bạn có thể thấy rằng, dù chỉ với 6 phút, S.A.V.E.R.S. sẽ giúp bạn đi đúng con đường của ngày hôm đó – và bạn luôn có

thể dành nhiều thời gian hơn khi lịch làm việc của bạn cho phép. Bài thực hành 6 phút này là một cách hình thành một thói quen nho nhỏ giúp bạn tạo ra sự tự tin hoặc để duy trì thói quen trong những buổi sáng eo hẹp về thời gian. Một thói quen nhỏ khác mà bạn có thể làm là bắt đầu với một trong những bài tập luyện Life S.A.V.E.R.S. và khi bạn quen dần với việc dậy sớm hơn, hãy thêm vào những bài tập khác. Hãy nhớ rằng mục tiêu là để có thời gian giúp bạn xem xét mục đích và tư duy của cá nhân bạn, vì thế nếu bạn bị quá tải, tất cả những việc này sẽ chẳng có tác dụng gì.

Riêng với cá nhân tôi, Buổi sáng diệu kỳ đã trở thành một nghi thức đổi mới và truyền cảm hứng hàng ngày mà tôi vô cùng yêu thích! Trong những chương tiếp theo, tôi sẽ phát triển thêm những lợi ích của Life S.A.V.E.R.S. và giới thiệu *rất nhiều* thông tin hữu ích có tiềm năng biến bạn trở thành một sinh viên tự tin thực thụ. Tôi rất nóng lòng được chia sẻ với các bạn.

PHẦN II

NHỮNG NGUYÊN TẮC KHÔNG-PHẢI-AI-CŨNG-BIẾT ĐỂ TRỞ THÀNH MỘT SINH VIÊN THÀNH CÔNG

Chương 4

Nguyên tắc thành công không-phải-ai-cũng biết dành cho sinh viên đại học – số 1: lãnh đạo bản thân

Mức độ thành công của bạn sẽ hiếm khi vượt quá mức độ phát triển bản thân bạn... bởi vì thành công là một thứ gì đó bạn thu hút bằng con người mà bạn trở thành.

— JIM ROHN

Chúng ta đã bị lừa suốt bao lâu nay. Đúng vậy. Xã hội này đã khiến chúng ta nghĩ rằng cách duy nhất để *có* nhiều hơn là *làm* nhiều hơn.

Bạn muốn đạt điểm cao hơn? Hãy học chăm chỉ hơn. Hãy học trong *nhiều* giờ hơn.

Bạn muốn có sức khỏe tốt hơn? Hãy nâng tạ *nhiều hơn* và thêm *nhiều* bước nữa hơn vào bài tập thể lực của bạn.

Bạn muốn được yêu nhiều hơn? Hãy làm *nhiều* thứ cho đối tác của bạn hơn là người đó làm cho bạn.

Nhưng nếu bí mật thực sự để đạt được nhiều hơn những gì chúng ta mong muốn không nằm ở việc *làm* nhiều hơn, mà là *trở thành* một người tốt hơn thì sao?

Chính triết lý sau đây đã sinh ra và duy trì nền tảng của Buổi sáng diệu kỳ: Mức độ thành công ở *mọi lĩnh vực trong cuộc sống* luôn

được xác định bằng mức độ *phát triển cá nhân* của chúng ta (ví dụ như, tín ngưỡng, kiến thức, trí tuệ cảm xúc, kỹ năng, khả năng, lòng trung thành…). Vì vậy, nếu muốn có nhiều hơn, trước hết chúng ta phải trở nên tốt hơn.

Hãy thử nghĩ theo cách này: Nếu phải đánh giá mức độ khao khát thành công của bạn theo thang điểm từ 1 đến 10, trong mọi phương diện cuộc sống, nói rằng bạn muốn đạt được 10 điểm trong mọi lĩnh vực sẽ an toàn cho bạn. Tôi chưa từng gặp ai nói: "Không, tôi không muốn quá hạnh phúc, quá khỏe mạnh, hoặc quá thành công. Tôi hài lòng với việc chấp nhận lãng phí tiềm năng của tôi với một cuộc sống làng nhàng ở mức 5 điểm."

Nhưng chúng ta đang làm gì mỗi ngày để có thể đạt được điểm 10?

Nói cách khác, mẫu người mà bạn đang trở thành quan trọng hơn là việc bạn đang làm những gì và trớ trêu thay, những gì bạn đang làm mỗi ngày lại làm nên con người bạn.

Andrew Bryant, người sáng lập của Tổ chức Tự Lãnh đạo Quốc tế (Self-Leadership International) đã từng tổng kết: "Tự lãnh đạo là việc thực hành việc ảnh hưởng có chủ ý tới suy nghĩ, cảm xúc cũng như hành vi của bản thân nhằm đạt được (các) mục tiêu đã đặt ra… [Điều đó] nghĩa là phát triển nhận thức về con người thực sự của bạn, bạn có thể làm gì và bạn đang đi về đâu, đồng thời là khả năng tác động đến cách thức giao tiếp, cảm xúc cũng như hành vi của bạn trên con đường đạt đến điều đó."

Trước khi tôi tiết lộ những nguyên tắc chủ chốt của việc tự lãnh đạo, hãy để tôi chia sẻ một vài phát hiện của mình về vai trò thiết yếu của *tư duy* – như là nền tảng của sự tự lãnh đạo hiệu quả. Những niềm tin, cách bạn tự nhận thức về bản thân và khả năng cộng tác cùng sự tin tưởng vào những người khác tại các thời điểm quan trọng trong quá khứ sẽ đóng góp cho khả năng thành công của bạn với vai trò là một người tự lãnh đạo.

HÃY CẨN TRỌNG – VÀ HOÀI NGHI – NHỮNG GIỚI HẠN BẠN TỰ ÁP ĐẶT CHO BẢN THÂN

Có thể, bạn đang bấu víu vào một niềm tin sai lệch khiến bạn tự hạn chế bản thân và cản trở khả năng đạt được những mục tiêu trong cuộc sống cá nhân cũng như sự nghiệp của bạn.

Ví dụ, bạn có thể luôn lặp đi lặp lại câu nói: "Ước gì mình biết sắp xếp mọi thứ hơn." Tuy nhiên, trong thực tế, khả năng của bạn

không chỉ có thế. Tự đánh giá thấp khả năng của bản thân là điềm báo cho sự thất bại và ngăn cản bạn thành công. Cuộc đời đã có đủ chướng ngại vật rồi, bạn không cần phải gây thêm rắc rối cho mình đâu!

Những người tự lãnh đạo hiệu quả cân nhắc kỹ càng để xem những niềm tin nào sẽ giúp ích và loại bỏ đi những niềm tin vô nghĩa.

Khi bạn nhận ra mình đang nghĩ hoặc nói một điều gì đó giới hạn tư tưởng, từ "Tôi không có đủ thời gian" tới "Tôi sẽ không bao giờ làm được điều đó," hãy tạm dừng và chuyển những nhận định hạn hẹp đó thành những câu hỏi như: *Tôi có thể tìm thấy thời gian ở đâu trong lịch trình của mình? Tôi có thể làm được việc đó như thế nào?*

Làm điều này sẽ cho phép bạn khai mở trí sáng tạo bẩm sinh của mình và tìm ra các giải pháp. Bạn sẽ luôn tìm được cách thức nếu đủ quyết tâm. Như ngôi sao quần vợt Martina Navratilova từng nói: "Sự khác biệt giữa sự tham gia và gắn bó giống như giăm-bông và trứng vậy. Con gà chỉ tham gia vào thôi; còn con lợn thì phải thực sự cam kết." Làm việc với toàn bộ tâm trí là chìa khóa để bất cứ điều gì cũng có thể biến thành sự thực.

HÃY NHÌN NHẬN BẢN THÂN TÍCH CỰC HƠN BAO GIỜ HẾT

Như Hal đã từng viết trong *Buổi sáng diệu kỳ*, hầu hết chúng ta đều mắc phải hội chứng gương chiếu hậu (rearview mirror syndrome), gây hạn chế thành quả của bản thân trong hiện tại hoặc tương lai bởi con người của chúng ta trong quá khứ. Hãy nhớ rằng, mặc dù *bạn đang đứng ở đâu là kết quả của việc bạn đã từng là một người như thế nào, nhưng việc bạn sẽ đi tới đâu lại phụ thuộc hoàn toàn vào con người mà bạn chọn để trở thành, kể từ giây phút này*. Điều này vô cùng quan trọng, đặc biệt khi bạn đang là sinh viên. Bạn sẽ phạm sai lầm. Đừng để mặc cảm tội lỗi ngăn cản bạn nhìn về phía trước. Hãy học hỏi từ những sai lầm và làm tốt hơn trong lần tới.

Tôi đã xem một cuộc phỏng vấn với Sara Blakely, người sáng lập của Spanx, nữ tỷ phú tự thân trẻ nhất của Hoa Kỳ. Cô cho rằng thành công của cô bắt nguồn từ lối suy nghĩ mà cha cô truyền lại. "Khi tôi lớn lên, ông ấy khuyến khích chúng tôi thất bại. Chúng tôi đi học về, và trong bữa tối, ông sẽ hỏi: 'Các con có làm hỏng chuyện gì hôm nay không?' Nếu không có chuyện gì xảy ra, ông tỏ ra rất thất vọng. Đó là một biện pháp tâm lý đảo ngược vô cùng

thú vị. Mỗi khi tôi trở về nhà và kể rằng tôi đã thử làm một việc gì đó và làm rất tệ, ông sẽ hào hứng đập tay với tôi." Chỉ cần chúng ta cho phép, những sai lầm chúng ta mắc phải lại có thể trở thành những bài học tuyệt vời nhất.

Ai cũng sẽ phạm sai lầm! Chúng ta không được sinh ra với những bản hướng dẫn sử dụng và sẽ luôn có những ý kiến trái chiều về lối sống của chúng ta. Đừng nghe theo những kẻ suốt đời chẳng bao giờ thay đổi! Hãy tin tưởng vào sự lựa chọn của mình, và khi bạn thiếu chắc chắn, hãy tìm kiếm câu trả lời hoặc sự trợ giúp cần thiết.

Tất cả những người thành công đều đã quyết định nhìn nhận mình tích cực hơn bao giờ hết ở một thời điểm nào đó. Họ thôi duy trì những niềm tin dựa trên quá khứ làm cản trở sự phát triển của bản thân, thay vào đó, họ xây dựng những niềm tin dựa trên tiềm năng vô hạn.

Một trong những cách tốt nhất để thực hiện điều này là làm theo bốn bước của công thức Tự khẳng định của Buổi sáng diệu kỳ để tạo ra những lời tự khẳng định hướng đến kết quả mà tôi đã đề cập ở chương trước. Hãy chắc chắn rằng những lời tự khẳng định mà bạn đưa ra củng cố kết quả tiềm năng trong tương lai bằng cách nhắc nhở bạn về thành quả lý tưởng, tại sao nó lại quan trọng, những hành động nào bạn cần quyết tâm làm để đạt được nó và chính xác khi nào bạn cam kết thực hiện những hành động đó.

CHỦ ĐỘNG TÌM KIẾM TRỢ GIÚP

Tìm kiếm sự hỗ trợ rất quan trọng đối với sinh viên đại học, tuy nhiên, nhiều người phải vật lộn và chịu đựng trong im lặng, tránh nhờ vả vì họ cho rằng những người khác có khả năng tốt hơn họ.

Những người có khả năng tự lãnh đạo biết rằng họ không hoàn thành công việc một mình. Chẳng hạn, bạn có thể cần đến sự trợ giúp về tinh thần, để bạn có thể sạc lại năng lượng khi cuộc sống vốn đã quá khắc nghiệt. Hoặc bạn có thể cần một sự hỗ trợ về trách nhiệm để vượt qua xu hướng lơ là của bản thân khi mọi chuyện trở nên khó khăn. Tất cả chúng ta đều cần được giúp đỡ trong nhiều lĩnh vực khác nhau của cuộc sống. Các những cá nhân tự lãnh đạo hiểu được điều đó và sử dụng nó cho lợi ích của bản thân họ.

Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ trên Facebook là một nơi tuyệt vời để

bạn tìm kiếm sự giúp đỡ. Các thành viên đều rất tích cực và nhiệt tình phản hồi. Bạn cũng có thể thử tham gia vào một nhóm của những người có mục tiêu và sở thích tương tự ở địa phương của bạn. Trang Meetup.com là một nơi tuyệt vời để tìm kiếm những người đồng chí hướng ở gần bạn. Tôi rất ủng hộ việc bạn tìm kiếm một bạn đồng hành và nếu có thể, hãy tìm một huấn luyện viên về cuộc sống hoặc công việc kinh doanh để đồng hành cùng bạn.

NĂM NGUYÊN TẮC CƠ BẢN CỦA VIỆC TỰ LÃNH ĐẠO

Tự lãnh đạo là một kỹ năng và tất cả các kỹ năng đều được xây dựng trên những nguyên tắc. Để phát triển và đạt đến mức độ thành công như mong muốn, bạn sẽ cần phải trở thành một người tự lãnh đạo thành thạo. Cách ưa thích của tôi để rút ngắn một nửa quá trình học tập và giảm thiểu thời gian để đạt tới top 1% những người đứng đầu là học hỏi và áp dụng các nguyên tắc, đặc điểm và hành vi của những người đi trước vào hoàn cảnh của mình.

Trong suốt 25 năm huấn luyện các đại lý độc quyền và các doanh nhân khởi nghiệp, Hal đã nhìn thấy rất nhiều nhà lãnh đạo và vô số các chiến lược hiệu quả. Dưới đây là năm nguyên tắc mà anh tin rằng sẽ có tác động tốt nhất đến lời cam kết tự lãnh đạo của bạn:

1. Chịu trách nhiệm 100 %

2. Ưu tiên sức khỏe và làm cho việc tập thể dục trở nên thú vị

3. Hướng đến tự chủ về tài chính

4. Hệ thống hóa thế giới của bạn

5. Cam kết với quy trình tạo ra kết quả

Nguyên tắc số 1: Chịu trách nhiệm 100%

Đây là một sự thật phũ phàng: Nếu cuộc sống và việc học hành của bạn không đạt được như ý muốn, tất cả là lỗi của bạn.

Càng sớm nhận ra thực tế đó, bạn càng sớm bắt đầu tiến về phía trước. Điều này thực ra không khắc nghiệt đến thế. Những người thành công hiếm khi là nạn nhân. Trên thực tế, một trong những lý do họ thành công là họ chịu trách nhiệm tuyệt đối cho mọi khía cạnh trong cuộc sống của họ – dù trên phương diện cá nhân hay nghề nghiệp, tốt hay xấu, là việc của họ hay của người khác.

Trong khi những người đóng vai nạn nhân thường lãng phí thời gian và sức lực để phàn nàn và đổ lỗi cho những người khác, thì những người thành công bận rộn với việc tạo ra kết quả và hoàn cảnh họ mong muốn cho cuộc sống của mình. Trong khi các sinh viên phàn nàn rằng họ không học tốt vì giáo sư của họ không dạy cho họ bất cứ điều gì ở trên lớp hoặc giao quá nhiều bài tập, thì những sinh viên thành công đã chịu trách nhiệm tuyệt đối cho kết quả học tập, cho dù điều đó có nghĩa là hỏi bài giáo sư nhiều hơn, học nhóm hoặc dành nhiều thời gian học tập và hoàn thành bài tập hơn.

Tôi đã từng nghe Hal chỉ rõ một sự khác biệt sâu sắc trong một bài phát biểu quan trọng của ông: "Khoảnh khắc mà bạn chịu hoàn toàn trách nhiệm cho mọi thứ trong cuộc sống cũng chính là thời điểm bạn khẳng định sức mạnh để thay đổi mọi thứ trong đời. Tuy nhiên, nhận trách nhiệm khác với việc chấp nhận bị người khác *đổ lỗi*. Trong khi đổ lỗi nhằm quy tội cho ai đó, thì trách nhiệm chỉ ra ai sẽ là người cam kết cải thiện tình hình. Cam kết cải thiện tình hình mới quan trọng, chứ không phải là chỉ ra ai là người mắc lỗi." Anh ấy nói đúng. Và một khi bạn thực sự bắt đầu suy nghĩ và hành động theo tư duy đó, bạn sẽ cảm nhận được một sức mạnh phi thường. Đột nhiên, cuộc sống và những thành quả đều nằm trong tầm kiểm soát của bạn.

Khi bạn thực sự làm chủ cuộc đời mình, sẽ không có thời gian cho việc thảo luận về việc lỗi thuộc về ai hoặc ai sẽ bị đổ lỗi. Chơi trò đổ lỗi rất dễ, nhưng cuộc sống của bạn không còn thừa chỗ cho việc đó đâu. Tìm lý do cho việc bạn không đạt được mục tiêu là việc của một ai đó khác, không phải việc của bạn. Bạn sở hữu mọi kết quả của bạn – dù là tốt hay xấu. Bạn có thể ăn mừng những điều tốt đẹp và học hỏi từ những cái "tạm gọi là xấu". Dù bằng cách nào, bạn luôn có lựa chọn về cách phản ứng hoặc đáp trả trong mọi tình huống.

Một trong những lý do giải thích cho tầm quan trọng của lối tư duy này là bạn đang làm gương cho ai đó. Nếu bạn cùng phòng và bạn học chứng kiến bạn tìm kiếm ai đó để đổ lỗi, có thể họ sẽ không còn tôn trọng bạn. Giống như những bậc cha mẹ luôn cố gắng vun đắp những điểm tốt ở con mình, hãy nhớ rằng những người xung quanh bạn luôn dõi theo bạn và nhất thiết phải sống theo những giá trị mà bạn muốn nhìn thấy ở họ.

Đây là sự dịch chuyển về tâm lý mà tôi khuyên bạn nên thực hiện: Hãy đứng ra sở hữu và quản lý tất cả các quyết định, hành động và kết quả của bạn, ngay từ bây giờ. Hãy thay thế thói quen đổ lỗi

bằng tinh thần trách nhiệm không lay chuyển. Ngay cả khi người khác phạm sai lầm, đừng ngần ngại hỏi rằng đáng lẽ ra bạn nên làm gì và quan trọng hơn là bạn có thể làm gì trong tương lai để tránh mắc lại sai lầm đó. Mặc dù không thể thay đổi quá khứ, tin vui là bạn có thể thay đổi mọi thứ còn lại.

Từ bây giờ, đừng băn khoăn về việc ai là người cầm lái và chịu trách nhiệm về tất cả các kết quả của bạn. Bạn là người quyết định, theo dõi quá trình và lựa chọn kết quả mà bạn mong muốn, và tận hưởng những thành quả đó. Kết quả của bạn luôn luôn là trách nhiệm của bạn. Phải không?

Hãy nhớ rằng bạn đang ở vị trí của quyền lực, bạn đang nắm quyền kiểm soát, và thành quả của bạn là vô hạn.

Nguyên tắc 2: Ưu tiên sức khỏe và làm cho việc tập thể dục trở nên thú vị

Trên thang điểm từ 1 đến 10, bạn chấm bao nhiêu điểm cho sức khỏe và việc tập luyện của mình? Bạn có một thân hình cân đối? Khỏe khoắn? Bạn có thường xuyên *cảm thấy* thực sự khỏe mạnh không?

Vậy còn mức năng lượng xuyên suốt một ngày của bạn? Bạn có cảm thấy thừa năng lượng không? Bạn có thể thức dậy trước khi chuông báo thức reo và bắt tay vào những công việc quan trọng, giải quyết tất cả những yêu cầu trong ngày, xử lý mọi rắc rối không thể tránh khỏi mà không bị ngộp thở và kiệt sức?

Tôi đã bàn đến việc tập thể dục khi nói về chữ *E* của S.A.V.E.R.S., và đúng vậy, tôi sẽ lại tiếp tục thảo luận về điều đó ngay bây giờ. Sự thật là tình trạng sức khỏe và sự cân đối của bạn là một nhân tố vô cùng quan trọng trong việc cấu thành mức năng lượng cũng như cấp độ thành công của bạn – đặc biệt khi bạn là một sinh viên đại học. Bạn không được chấm điểm dựa trên thời gian bạn ngồi lì trong thư viện đâu, mà dựa trên chất lượng công việc bạn tạo ra trong thời gian làm việc. Làm một sinh viên cũng giống như một môn thể thao sức mạnh vậy. Và giống như mọi môn thể thao khác, bạn cần một nguồn năng lượng phi thường cùng sự dẻo dai, bền bỉ.

Không có gì đáng ngạc nhiên khi ba mối ưu tiên hàng đầu của những người giỏi nhất chính là chất lượng thức ăn, giấc ngủ và chế độ tập luyện của họ; bạn cũng cần phải kiểm soát từng yếu tố này. Tôi sẽ đi sâu vào từng yếu tố trong chương tiếp theo về Điều

tiết Năng lượng, nhưng bây giờ, hãy cùng bắt đầu với việc đảm bảo rằng bạn xây dựng tập thể dục hằng ngày và điểm mấu chốt là bạn phải tìm được những hoạt động thể chất mà bạn thực sự yêu thích.

Làm cho việc tập thể dục trở nên thú vị. Các mối tương quan giữa thể chất, hạnh phúc và sự thành đạt là không thể phủ nhận. Không phải ngẫu nhiên nếu bạn hiếm khi bắt gặp những người thành công nhất trong thân hình mất cân đối tệ hại. Phần lớn trong số họ lập kế hoạch và dành khoảng 30-60 phút mỗi ngày để tập gym hoặc chạy bộ vì họ hiểu được việc tập luyện quan trọng như thế nào.

Trong khi chữ *E* trong S.A.V.E.R.S. đảm bảo rằng bạn sẽ bắt đầu mỗi ngày với 5-10 phút tập thể dục, tôi khuyên bạn nên cam kết thêm vào lịch tập luyện mỗi tuần ít nhất là 3-5 buổi tập kéo dài 30-60 phút. Điều đó chắc chắn sẽ mang lại cho bạn cảm giác tràn trề năng lượng và sự tự tin cần thiết để thành công.

Tốt hơn nữa là bạn nên tìm cho mình một hình thức tập luyện làm cho bạn thấy thực sự hứng thú. Có thể là đi dạo ngoài trời và hòa mình vào thiên nhiên hoang dã, chơi ném đĩa bay Frisbee, hoặc đặt một chiếc máy đạp xe trước tivi để xem tập phim *Breaking Bad* (tạm dịch: Tập làm người xấu) yêu thích và quên đi rằng bạn đang phải tập thể dục. Hoặc bạn có thể làm theo Hal: Anh rất mê trò lướt ván có thuyền kéo (wakeboarding) và bóng rổ – hai hình thức tập thể dục tuyệt vời – vì thế, sau mỗi ngày làm việc, anh đều chơi một trong hai trò. Bạn sẽ được nhìn thấy phiên bản sinh viên đại học của tôi cùng mẫu thời gian biểu mà Hal đưa ra trong một vài trang tới để biết những hoạt động này được sắp xếp như thế nào so với các ưu tiên của anh ấy.

Bạn yêu thích hoạt động thể chất nào nhất và có thể cam kết với nó như một phần thói quen tập luyện hằng ngày?

Nguyên tắc số 3: Hướng đến tự chủ tài chính

Khi bạn đang bận rộn với việc học tập, đi chơi với bạn bè và chăm sóc sức khỏe, kiến thức về tài chính rất dễ bị coi nhẹ và gạt sang một bên. Các bậc cha mẹ dần dần học hỏi những hiểu biết về tiền bạc trong quá trình trưởng thành, nhưng rất nhiều sinh viên ngày nay chưa bao giờ học quản lý tiền bạc theo cách đúng đắn. Học những điều cơ bản về quản lý tiền bạc và dành thời gian để xây dựng những thói quen này rất quan trọng cho tương lai của bạn. Rất nhiều sinh viên tốt nghiệp với các khoản nợ học phí và đến

ngày trả nợ, bạn sẽ phải cảm ơn bản thân vì ngày trước đã sớm xây dựng những thói quen này. Dưới đây là một lời khuyên được đưa ra trong một bài xã luận trên tờ *U.S. News* với tiêu đề "Sáu mẹo nhỏ quan trọng về tiền bạc dành cho sinh viên đại học":

1. **Tạo một ngân sách**

Hãy theo dõi và tính toán những khoản thu của bạn, chẳng hạn như tiền tiết kiệm, tiền lương, hoặc tiền nhận được từ cha mẹ, sau đó trừ đi chi phí ước tính hằng tháng. Bạn chắc chắn sẽ phải chi thêm tiền ăn ngoài kế hoạch ăn uống (nếu bạn chọn có một kế hoạch ăn uống), sách, giặt là và những thứ khác mà bạn có thể cần. Việc này giúp bạn nắm được số tiền tiết kiệm mỗi tháng, khi cần trả nợ học phí, bạn sẽ nhận ra nó hữu ích đến thế nào. Trang web Mint.com là một nguồn rất tuyệt nếu bạn muốn lập một ngân sách cho mình, tôi khuyên bạn nên thử sử dụng nó xem sao.

2. Phân biệt rõ ham muốn và nhu cầu

Để trở nên giàu có, bước đầu tiên chính là chi tiêu dưới mức thu nhập của bản thân. Bạn cần bao nhiêu tiền để mua đồ ăn? Bạn có thực sự cần đi xem đến ba buổi hòa nhạc tháng này? Tôi đã từng đi xem hòa nhạc rất nhiều trong năm thứ nhất đại học và sau khi trở về từ tất cả những buổi hòa nhạc đó, tôi chợt nhận ra mình chẳng còn xu nào trong vài tháng tới cả. Đôi khi, cho phép bản thân hưởng thụ một chút không có gì sai trái, nhưng nếu luôn buông thả và dễ dãi với chính mình, bạn sẽ hết sạch tiền để tiêu cho những thứ bạn thực sự cần.

3. Lập một tài khoản ngân hàng

Có rất nhiều lý do bạn nên lập một tài khoản ngân hàng. Bạn có thể mang theo thẻ ghi nợ (debit card) trước giúp thanh toán tiện lợi và cũng tiện rút tiền từ máy ATM khi bạn cần tiền mặt. Rất nhiều công ty đã có trả lương theo hình thức chuyển khoản, vì vậy, bạn có thể tiết kiệm được khoản thời gian tự ra ngân hàng gửi tiền. Sở hữu một tài khoản ngân hàng cũng giúp bạn có trách nhiệm hơn với tiền bạc, một kỹ năng sẽ theo bạn suốt cuộc đời.

4. Sử dụng chứ đừng lạm dụng thẻ tín dụng

Thật tuyệt khi có thẻ tín dụng trong thời gian học đại học. Nó có thể giúp gia tăng mức tín dụng của bạn, điều này sẽ rất quan trọng trong cuộc sống khi bạn muốn thuê một căn hộ hoặc mua một chiếc xe. Điểm tín dụng của bạn càng cao, bạn càng có lợi khi thực hiện những giao dịch kiểu này. Rất nhiều công ty kinh doanh

thẻ tín dụng kiếm lời từ sự thiếu hiểu biết về tiền bạc và thiếu trách nhiệm của sinh viên. Vậy nên, hãy chắc chắn rằng nếu có thẻ tín dụng trong thời gian học đại học, bạn chỉ nên sử dụng nó để chi trả những khoản nhỏ thôi, chẳng hạn như bữa ăn trưa hay đi xe Uber hoặc Lyft giá rẻ. Bằng cách đó, bạn sẽ chắc biết được mình có thể thanh toán hóa đơn thẻ tín dụng vào tháng sau và không bị tích lũy nợ tín dụng – điều tồi tệ nhất có thể xảy ra với bạn trong quãng đời sinh viên!

5. Để tâm đến những khoản nợ và viện trợ tài chính

Rất nhiều sinh viên (bao gồm cả tôi) tiếp nhận khoản nợ sinh viên mà không hề hay biết mình sẽ phải gánh trên vai bao nhiêu nợ vào thời điểm nhận bằng tốt nghiệp, hoặc sẽ phải trả nợ bằng cách nào sau khi ra trường. Việc bây giờ bạn nên làm là tính ra tổng số nợ tích lũy qua các năm và lập kế hoạch trả nợ. Một khi nhận thức được về khoản nợ, bạn có thể lập một chiến lược cụ thể để thanh toán toàn bộ. Đồng thời, hãy tìm hiểu về các gói học bổng do nhà trường đưa ra và liệu bạn có đủ điều kiện để đăng ký không.

6. Mua sách giáo khoa một cách thông minh

Đây là một thành công của tôi hồi mới vào đại học. Khi nhìn thấy cái giá trên trời của những cuốn sách được dùng trên lớp, tôi đã biết chắc chắn phải có một chỗ nào đó bán chúng với giá rẻ hơn. Sau khi nghiên cứu rất lâu, tôi đã tìm thấy trang DealOz.com – một trang web so sánh giá tuyệt vời, nơi mà bạn có thể tìm thấy giá rẻ nhất cho những cuốn sách mà bạn đang cần trong các tình trạng mà bạn mong muốn: Mới, đã sử dụng hay cho thuê. Bạn còn có thể mua được rẻ hơn một chút nữa mỗi khi trang web tung ra phiếu giảm giá khuyến mại, nên bạn sẽ luôn mua được hàng với giá tốt nhất có thể. Dần dần, bạn sẽ tiết kiệm rất nhiều tiền chỉ bằng cách sử dụng trang web này để so sánh giá sách.

Đôi khi, các giáo sư thậm chí còn không sử dụng đến cuốn sách mà họ yêu cầu bạn mua. Hãy gửi email cho giáo sư của bạn để hỏi liệu bạn có cần phải dùng cuốn sách này nhiều không. Họ không mấy khi giấu giếm những chuyện này và sẽ cho bạn biết về mức độ cần thiết của nó. Thời tôi còn học đại học, một số khóa học yêu cầu tôi phải mua và sử dụng đến năm quyển sách nhưng lại có môn chỉ yêu cầu một cuốn sách mà hầu như chẳng bao giờ phải động đến. Mọi thứ đều tùy vào tính chất môn học cũng như giáo viên của bạn. Chỉ cần một cuộc trò chuyện với giáo viên là bạn có thể tiết kiệm tới hàng trăm đô-la mỗi học kỳ đấy, vì vậy, hãy tiêu dùng một cách thông thái!

Những thói quen tốt trên đây sẽ hữu ích cho bạn trên con đường đến với sự do về tài chính.

Dù bạn muốn đi theo con đường nào sau khi tốt nghiệp, bạn sẽ cần đến tiền để sống sót. Tôi khuyến khích bạn nên chịu trách nhiệm hoàn toàn cho tình hình tài chính của mình.

Nếu bạn là sinh viên hay mới ra trường, thời điểm tốt nhất để bắt đầu tiết kiệm một phần thu nhập chính là ngay bây giờ. Dù bạn đang 20, 40, 60 hay thậm chí 80 tuổi, không bao giờ là quá trễ để kiểm soát tình hình tài chính cá nhân. Bạn sẽ tìm thấy một bệ phóng năng lượng và sẽ có khả năng sử dụng số tiền tích lũy được để tạo ra nhiều của cải hơn, bởi vì bạn sẽ thực sự có đủ tiền để đầu tư vào những cơ hội mới. Nghe thật tuyệt phải không?

Mọi người thường chỉ tập trung vào việc học cách làm sao để kiếm được nhiều tiền hơn, nhưng đó mới chỉ là một phần của cuộc chơi. Phần còn lại là phải học cách *giữ* tiền bằng cách tiết kiệm hoặc đầu tư khôn ngoan.

Tự do tài chính không đến trong ngày một ngày hai. Nó là kết quả của quá trình phát triển tư duy và thói quen ngay từ *bây giờ*, và việc đó sẽ dẫn bạn đến con đường tự do về tài chính. Dưới đây là một số bước cơ bản mà bạn có thể bắt đầu áp dụng ngay hôm nay để chắc chắn rằng các thói quen sử dụng tiền bạc của bạn đang định hình một tương lai tự do tài chính.

1. Dành 10% thu nhập của bạn cho việc tiết kiệm và đầu tư

Đây là điều bắt buộc. Thật ra, tôi khuyên bạn nên bắt đầu bằng cách lấy 10% số tiền bạn có trong ngân hàng lúc này và chuyển nó vào một tài khoản tiết kiệm khác. (Cứ làm đi, tôi sẽ chờ.) Cứ điều chỉnh phong cách sống tùy ý, miễn sao bạn có thể sống với 90% thu nhập hiện tại. Một chút kỷ luật và hy sinh sẽ có một tác động rất lớn lao. Khi bạn thấy những khoản 10% dần dần tăng lên, bạn sẽ cảm thấy hào hứng và bắt đầu nhìn thấy những điều khả thi trong tương lai.

2. Dành ra 10% nữa để cho đi

Hầu hết những người giàu có cống hiến một phần thu nhập của họ cho những điều mà họ tin tưởng. Nhưng không cần phải đợi cho đến khi giàu có để bắt đầu làm như vậy. Tony Robbins đã từng nói: "Nếu bạn không thể cho đi 1 đô-la khi bạn có 10 đô-la, bạn sẽ không bao giờ có thể bỏ ra 1 triệu đô-la khi bạn nắm trong tay 10 triệu đô-la." Bạn không thể hy sinh 10% được vì còn phải trả tiền

thuê nhà? Tốt thôi, hãy bắt đầu với 5, 2 hoặc 1% đi. Số tiền không thành vấn đề, chính việc phát triển tư duy và hình thành thói quen mới là yếu tố thay đổi tương lai về mặt tài chính và phục vụ bạn suốt quãng đời còn lại. Bạn phải bắt đầu rèn luyện tiềm thức của mình rằng bạn sẽ kiếm được nhiều tiền hơn thế nữa và sẽ luôn có nhiều hơn nữa

3. Không ngừng phát triển tư duy về tiền bạc

Đây là một trong những chủ đề quan trọng nhất mà bạn phải thành thục. Dưới đây là một số cuốn sách đề cập đến khá nhiều khía cạnh của tự do tài chính mà bạn có thể tìm đọc:

- *Think and Grow Rich* (Nghĩ giàu, làm giàu) của Napoleon Hill
- *The Richest Man in Babylon* (Người giàu có nhất thành Babylon) của George Samuel Clason
- *Rich Dad Poor Dad* (Cha giàu cha nghèo) của Robert Kiyosaki
- *Secrets of the Millionaire Mind: Mastering the Inner Game of Wealth* (tạm dịch: Bí mật tư duy triệu phú) của T. Harv Ecker
- *The Total Money Makeover: A Proven Plan for Financial Fitness* (tạm dịch: Thay đổi tư duy quản lý tiền: Một kế hoạch cho việc cân đối tài chính) của Dave Ramsey
- *The Millionaire Fastlane: Crack the Code to Wealth and Live Rich for a Lifetime* (tạm dịch: Triệu phú thần tốc: Bẻ khóa mật mã để trở nên giàu có và sống dư dả trọn đời) của MJ DeMarco
- *Profit First: A Simple System to Transform Any Business from a Cash-Eating Monster to a Money-Making Machine* (tạm dịch: Lợi nhuận là số một: Một hệ thống đơn giản để biến đổi bất cứ doanh nghiệp nào từ một cái dạ dày không đáy thành một cỗ máy in tiền) của Mike Michalowicz
- *MONEY: Master the Game: 7 Simple Steps to Financial Freedom* (tạm dịch: Làm chủ trò chơi tiền bạc: 7 bước đơn giản để đạt được tự do tài chính) của Tony Robbins.

4. Đa dạng hóa nguồn thu nhập của bạn

Tuy thông tin này có vẻ hơi ngoài phạm vi trách nhiệm của một sinh viên đại học, nhưng việc bạn được giới thiệu về các kiến thức tài chính là rất quan trọng. Cho dù bạn trở thành ông chủ của nhiều doanh nghiệp, một giáo viên, một nhà văn, một nhà thầu độc lập, hay một CEO, hoặc một nhân viên công sở ngày làm tám

tiếng sau khi ra trường, bạn sẽ hiểu được giá trị của an ninh tài chính từ bây giờ và sẽ cảm nhận được khao khát được tự do về tài chính trong một tương lai không xa. Tạo ra một hay nhiều nguồn thu nhập giờ đây không còn là một điều xa xỉ nữa. Trong tình hình kinh tế khó đoán biết như hiện nay, nó đã trở thành một nhu cầu bức thiết và là một điều tôi chỉ được biết sau khi tốt nghiệp.

Đa dạng hóa nguồn thu nhập, hay còn gọi là tạo nhiều dòng thu nhập, là một trong những quyết định đúng đắn nhất của bạn. Không chỉ đóng vai trò quan trọng trong việc bảo vệ bạn khỏi những thăng trầm không thể tránh khỏi của các chu kỳ kinh tế, nó còn thiết lập sự độc lập về tài chính suốt đời cho bạn. Vì rất nhiều rủi ro tài chính đến từ việc chỉ dựa vào một nguồn thu nhập duy nhất, như một nghề nghiệp hoặc một công việc kinh doanh, tôi khuyên bạn nên bắt đầu tập trung vào việc tạo thêm ít nhất là một nguồn thu nhập bổ sung để tạo ra dòng tiền.

Các luồng thu nhập bổ sung của bạn có thể mang tính chất chủ động, bị động hoặc kết hợp giữa hai loại trên. Một số nguồn thu nhập có thể mang tiền về cho bạn từ một công việc bạn yêu thích (chủ động), trong khi các nguồn khác không yêu cầu bạn phải làm gì nhiều (thụ động). Bạn có thể đa dạng hóa các nguồn thu nhập từ nhiều ngành nghề khác nhau, tránh trường hợp bị lỗ nặng khi một thị trường nào đó đến thời kỳ thoái trào và còn tăng tỷ lệ kiếm lời khi một trong những thị trường bạn chọn tăng trưởng.

Ở tuổi 25, Hal bắt đầu lập kế hoạch rút lui khỏi sự nghiệp bán hàng đình đám để theo đuổi giấc mơ trở thành một doanh nhân toàn thời gian. Vừa tiếp tục làm nhân viên bán hàng và giữ vững mức thu nhập, Hal vừa bắt đầu công việc kinh doanh đầu tiên, cũng chính là nguồn thu nhập ngoài lề đầu tiên của anh. Anh cung cấp các dịch vụ đào tạo bán hàng cho các đội kinh doanh và người bán hàng cá nhân. Vào thời kỳ kinh tế toàn cầu sụt giảm năm 2008, thu nhập của Hal chủ yếu phụ thuộc vào công việc đào tạo. Lúc ấy, một nửa số học viên không có tiền trả cho anh, và anh đã mất đến quá nửa thu nhập. Sau lần đó, anh ấy thề sẽ không bao giờ lặp lại lỗi lầm là bỏ hết trứng vào một giỏ nữa.

Năm này qua năm khác, Hal bây giờ đã có thêm tới chín nguồn thu nhập đáng kể khác nhau. Chúng bao gồm các chương trình huấn luyện cá nhân và nhóm, viết sách, làm diễn giả truyền cảm hứng, làm quân sư, dẫn chương trình phát thanh, xuất bản sách ra nước ngoài, nhượng quyền thương mại và xuất bản loạt sách *Buổi sáng diệu kỳ*, nhận tiền hoa hồng từ việc tiếp thị liên kết và dẫn chương trình trực tiếp.

Mặc dù cách tiếp cận việc tạo ra nguồn thu nhập đa dạng của Hal như đã nói ở trên chỉ là một trong vô vàn các cách mà bạn có thể lựa chọn (ví dụ, bạn có thể mua bán bất động sản, đầu cơ chứng khoán, mở cửa hàng...), quan trọng là bây giờ bạn đã có thông tin và kiến thức để đưa ra những quyết định tài chính tốt hơn trong và sau thời gian học đại học. Khi bạn bắt đầu có có nguồn thu nhập đầu tiên, bạn có thể biến việc đa dạng hóa nguồn thu nhập thành một ưu tiên. Hãy dành ra một khoảng thời gian trong lịch trình của mình, chỉ cần một giờ mỗi ngày, một ngày trên tuần, hoặc để ra vài giờ vào mỗi thứ Bảy để thiết lập các nguồn thu nhập thêm. Những nguồn này sẽ mang lại cho bạn sự đảm bảo cũng như tự do tài chính trong tương lai.

Nguyên tắc số 4: Hệ thống hóa thế giới của bạn

Những nhà tự lãnh đạo hiệu quả luôn có *các hệ thống* cho mọi thứ, từ công việc (như lập kế hoạch, ôn thi và tham dự các cuộc họp) cho đến các hoạt động cá nhân (như ngủ, ăn, quản lý tiền bạc và các trách nhiệm khác). Những hệ thống này giúp cuộc sống của bạn trở nên dễ dàng hơn và giúp đảm bảo rằng bạn sẵn sàng cho bất cứ điều gì.

Dưới đây là một vài phương pháp mà bạn có thể ngay lập tức áp dụng để bắt đầu hệ thống hóa thế giới của bạn:

1. Tự động hóa những gì bạn có thể

Là sinh viên, bạn không bao giờ muốn lãng phí thời gian hoặc quên làm một điều gì đó. Đó là lý do tại sao mỗi đêm trước khi đi ngủ tôi đều dọn dẹp phòng trước khi đi ngủ, vừa đỡ thất lạc đồ đạc, vừa tạo được một không gian dễ chịu mà chỉ mất 10 phút. Sau đó, tôi chuẩn bị quần áo cho ngày hôm sau, cùng tất cả những vật dụng thiết yếu cho việc luyện tập Buổi sáng diệu kỳ, đặt một cốc nước lên bàn để tỉnh táo hơn khi thức dậy và đặt tất cả sách vở cần cho ngày hôm sau vào ba lô. Tạo thói quen chuẩn bị mọi thứ trong đêm trước đó giúp tôi luôn sẵn sàng cho những ngày làm việc đầy năng suất!

2. Những cái ba lô và hơn thế nữa

Ngoài việc là một tác giả của những cuốn sách bán rất chạy, Hal còn là một diễn giả phải di chuyển đến nhiều nơi khác nhau trong nhiều tuần liên lục, chia sẻ thông điệp của *Buổi sáng diệu kỳ* với khán giả cả trong và ngoài nước. Việc thu thập các vật dụng cá nhân cần thiết cho chuyến đi không chỉ lãng phí thời gian mà còn

kém hiệu quả bởi vì kiểu gì anh cũng sẽ quên một thứ gì đó ở nhà hoặc văn phòng. Sau lần thứ ba quên sạc máy tính và phải tìm một cửa hàng Apple để mua một cái sạc khác với giá 99 đô-la hay đi mượn sạc điện thoại, máy cạo râu hoặc khuy măng-sét của một khách khác bỏ lại ở bàn lễ tân, anh cảm thấy như vậy là đã quá đủ. Anh để sẵn riêng một túi đồ công tác có chứa toàn bộ những thứ cần thiết cho chuyến đi và bây giờ, anh có thể sẵn sàng khởi hành bất cứ lúc nào, vì trong túi luôn có đủ mọi thứ cần thiết để làm việc ngay cả trên đường đi: danh thiếp, tờ rơi, bản sao những cuốn sách của anh, bộ chuyển đổi điện áp và bộ sạc cho điện thoại và máy tính. Anh thậm chí còn mang theo cả nút bịt tai để đề phòng trường hợp những người thuê phòng bên cạnh quá ồn ào.

Bạn sẽ nhận ra một hệ thống là cần thiết khi một vấn đề liên tục tái diễn hoặc quên mất những thứ quan trọng chỉ bởi vì bạn không chuẩn bị từ trước. Nếu một ngày bạn bước ra khỏi cửa và nhận ra xe sắp hết xăng trong khi chỉ còn vừa đủ thời gian để đến địa điểm đầu tiên trong lịch trình, bạn sẽ biết đáng lẽ ra mình đã phải lên kế hoạch từ trước:

- Chuẩn bị bữa trưa, ví hoặc ba lô, túi đựng đồ tập gym và xếp sẵn quần áo vào đêm hôm trước.
- Chuẩn bị bộ đồ đạc để ra ngoài với sách, sổ, bút, máy tính, máy vi tính kèm bộ sạc, hoặc các vật dụng cần thiết khác cần cho lớp học.
- Chuẩn bị sẵn đồ ăn nhẹ tốt cho sức khỏe khi bạn đang di chuyển để tránh phải lựa chọn giữa việc phải mua đồ ăn không tốt cho sức khỏe hoặc nhịn đói.

Nói cách khác, dù ở đâu, bạn đều cần đến một hệ thống nếu muốn làm việc hiệu quả. Một cuộc sống không có hệ thống là một cuộc sống với đầy những căng thẳng không cần thiết! Điều này đặc biệt đúng với những sinh viên đại học bận rộn.

3. Lập khung thời gian biểu

Một hệ quả của sự tự do và có quá nhiều lựa chọn cho công việc, cuộc sống và giải trí ngày nay chính là việc chúng ta không biết cách quản lý tất cả những điều đó cùng một lúc. Mục tiêu, năng suất làm việc và điểm số của chúng ta có thể phải gánh chịu hậu quả từ phong cách sống mà chúng ta khao khát cũng như những công cụ giúp giải phóng chúng ta và làm cho cuộc sống trở nên dễ dàng hơn. Người ta thường dành thời gian nhảy từ việc này sang việc khác để rồi phải hoang mang tự hỏi chuyện gì đã xảy ra và

mình đã đạt được tiến bộ gì đáng kể để đạt được mục tiêu. Bạn có thấy mình trong đó không?

Tôi sẽ chia sẻ với các bạn một điều, hoặc ít nhất là gợi nhắc cho bạn về nó và điều này sẽ biến đổi khả năng tạo ra những thành quả nhất quán đầy ngoạn mục trong đời. Bạn phải tạo ra một thời gian biểu khung để xây dựng cấu trúc cũng như xác định mục tiêu cho từng ngày và từng tuần. Thời gian biểu khung là một lịch trình đã được định sẵn từ trước, lặp lại và được cấu thành bởi các khoảng thời gian dành riêng cho các hoạt động ưu tiên nhất của bạn.

Tôi biết – việc áp đặt một khung dàn cấu trúc có vẻ giống như sự thiếu tự do mà ta chúng ta luôn tránh né. Tin tôi đi, tôi hiểu điều đó. Nhưng bạn càng tận dụng được thời gian biểu khung – bao gồm các khoảng thời gian dành riêng cho những dự án hoặc hoạt động giúp biến chuyển cuộc sống cá nhân cũng như công việc học hành của bạn bao nhiêu, bạn càng được tự do hơn bấy nhiêu.

Điều đó không có nghĩa là bạn không thể linh hoạt về thời gian. Trên thực tế, tôi rất khuyến khích bạn nên *lên kế hoạch* cho cả sự linh hoạt. Hãy dành nhiều khoảng thời gian trong lịch trình của bạn cho bạn bè, vui chơi và nghỉ ngơi. Thậm chí bạn còn có thể thêm vào đó cả một khoảng thời gian "bất kỳ điều gì tôi muốn," khi mà bạn sẽ làm… bất kỳ điều gì bạn thích. Bạn cũng có thể di chuyển các khoảng thời gian nếu cần thiết.

Điều quan trọng là bạn đi qua các ngày cũng như các tuần với một sự rành mạch và có mục đích rõ ràng về việc bạn sẽ sử dụng mỗi giờ trong ngày như thế nào, ngay cả khi khoảng thời gian đó được dùng để làm bất kỳ việc gì mà bạn thích. Ít nhất bạn đã lên kế hoạch cho điều này. Duy trì một lịch trình nền tảng là cách bạn tối ưu hóa năng suất, để gần như bạn sẽ không bao giờ phải tự hỏi thời gian đã trôi đi đâu nữa. Thời gian của bạn sẽ không mất đi đâu cả, trừ khi bạn quyết định để cho nó như thế, bởi vì bạn sẽ có chủ đích trong từng phút, từng giây của khoảng thời gian đó.

Tôi đã đề nghị Hal chia sẻ lịch làm việc hằng tuần với tôi để tôi có một ví dụ trực quan về cách anh ấy lập thời gian biểu. Mặc dù sở hữu sự tự do trong kinh doanh và chẳng cần phải tuân theo một lịch trình định sẵn nào cả, Hal vẫn sẽ nói với bạn rằng chìa khóa để anh ấy có thể tận dụng tối đa từng ngày là lập một khung thời gian biểu. Nếu cuộc sống của bạn đang phải phụ thuộc theo các lịch trình khác, chẳng hạn các lớp học diễn ra vào một thời gian cố định theo tuần, hay một công việc theo giờ hành chính, bạn có

thể lên kế hoạch cho thời gian nghỉ ngơi hoặc thời gian làm việc ngoài giờ. Có một điều tôi nhận thấy về lịch trình của Hal là hầu như mỗi giờ trong ngày đều nằm trong kế hoạch. Và tôi đã lập khung thời gian biểu dưới đây cho mình dựa trên lịch trình bận rộn của tôi: vừa là một sinh viên chuyên ngành Hóa học toàn thời gian, vừa là một Cố vấn Thường trú bán thời gian và là thành viên của một tổ chức dịch vụ.

SINH VIÊN ĐẠI HỌC

THỜI GIAN	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4
6:00 sáng	S.A.V.E.R.S.	S.A.V.E.R.S.	S.A.V.E.R.S.
7:00 sáng	Học tập	Học tập	Học tập
8:00 sáng	Làm thêm	Làm thêm	Đi học
9:00 sáng	↓	↓	↓
10:00 sáng	Đi học	↓	Đi học
11:00 sáng	↓	Ăn trưa	↓
12:00 sáng	Ăn trưa	Đi học	Ăn trưa
1:00 chiều	Đi học	↓	Đến phòng thí nghiệm số 1
2:00 chiều	↓	Đến văn phòng	↓
3:00 chiều	↓	↓	↓
4:00 chiều	Học bài (nghỉ giữa giờ 10 phút)	Đi học	↓
5:00 chiều	↓	↓	Ăn tối sớm
6:00 chiều	↓	Nghỉ ngơi	Nghỉ ngơi
7:00 tối	Ăn tối cùng bạn	Ăn tối	Học bài nhanh
8:00 tối	↓	Họp mặt nhân viên	Công việc cố vấn thường trú đến 8 giờ sáng hôm sau
9:00 tối	↓	Học bài ở nhà	Lên chương trình cho ki túc xá
10:00 tối	Họp tổ chức dịch vụ	↓	Học bài
11:00 tối	Đi ngủ	Đi ngủ	Đi ngủ

KHUNG THỜI GIAN BIỂU

THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7/CN
S.A.V.E.R.S.	S.A.V.E.R.S.	Ngủ
Học tập	Học tập	**7:30 sáng** S.A.V.E.R.S.
Đến phòng thí nghiệm số 2	Đi học	↓
↓	↓	Ăn sáng cùng bạn
↓	Đi học	Làm tình nguyện
↓	↓	↓
Ăn trưa	Ăn trưa	↓
Làm thêm	Nghỉ ngơi	Ăn trưa
↓	Làm bài tập hết hạn vào tuần tới	↓
↓	↓	Học bài ở nhà
Học bài (nghỉ giữa giờ 10 phút)	↓	↓
↓	↓	Ăn tối sớm
↓	↓	Học bài ở nhà
↓	Đi chơi cùng bạn	Thời gian cho gia đình/bạn bè
Công việc cố vấn thường trú đến 8 giờ sáng	↓	↓
Học bài ở nhà	↓	**Thứ 7:** Đi chơi với bạn **Chủ nhật:** Lên kế hoạch tuần tới
↓	↓	↓
Đi ngủ	(Hãy thực tế một chút nào)	Đi ngủ

Hãy nhớ rằng, ai cũng luôn có những việc bất ngờ xảy đến làm xáo trộn thời gian biểu (những sự kiện, những cuộc phỏng vấn, những cuộc họp khẩn cấp, bài tập…) nhưng chúng chỉ là tạm thời. Ngay khi những nhiệm vụ này được hoàn thành, bạn có thể tiếp tục với

lịch trình thường nhật.

Một trong những lý do chính khiến cách thức này hiệu quả đến vậy là bởi vì nó đặt guồng quay cảm xúc ra ngoài khỏi những quyết định trong công việc hằng ngày. Đã bao nhiêu lần một cuộc họp hoặc một buổi hẹn tối tệ gây ảnh hưởng đến cảm xúc và khả năng tập trung đến tận cuối ngày của bạn? Khả năng cao là chuyện đó xảy ra thường xuyên hơn bạn thừa nhận. Nếu bạn tuân thủ một khung thời gian biểu và trên lịch ghi là "Ôn thi," "Viết luận văn" hoặc "Chuẩn bị hồ sơ xin thực tập," kết quả là bạn vẫn có một buổi chiều làm việc hiệu quả. Hãy giành quyền kiểm soát. Đừng phó mặc năng suất làm việc cho số phận và để những tác nhân bên ngoài thao túng thời gian. Hãy lập khung thời gian biểu của riêng mình – một kế hoạch kết hợp mọi thứ bạn cần làm như thư giãn, gia đình và vui chơi – kiên quyết làm theo nó cho dù có chuyện gì xảy ra.

Nếu bạn cảm thấy cần được hỗ trợ thêm để giữ vững thói quen, hãy gửi bản copy khung thời gian biểu của bạn cho một bạn đồng hành đáng tin cậy và ủy quyền để họ giám sát việc thực thi. Cam kết thực hiện theo hệ thống này sẽ cho phép bạn kiểm soát tốt hơn năng suất cũng như kết quả làm việc.

Nguyên tắc số 5: Cam kết với sự kiên định

Nếu có một bí mật không-phải-ai-cũng-biết để thành công, đó chính là: *Phải kiên định*. Mọi kết quả mà bạn mong muốn – từ việc cải thiện vóc dáng đến cải thiện điểm số hay dành nhiều thời gian có ý nghĩa với bạn bè và người thân hơn – đều yêu cầu một cách tiếp cận nhất quán và kiên định để tạo ra thành quả như ý.

Trong các chương tiếp theo, tôi sẽ mang đến phương hướng bạn cần phải có để hướng tới sự kiên định trong từng hành động. Bây giờ thì hãy chuẩn bị tâm trí để tiếp tục – ngay cả khi kết quả không đến nhanh như bạn muốn – và có sức bền để chịu đựng vô vàn sự chối bỏ và thất vọng khi bạn thích nghi với con người mới. Những sinh viên giỏi nhất là những người kiên định, bền bỉ và không ngừng cố gắng trong từng hành động mỗi ngày và bạn cũng nên làm giống họ!

LÒNG TỰ TÔN CỦA BẠN ĐANG THẾ NÀO?

Như nhà soạn kịch người Mỹ August Wilson đã từng nói: "Hãy thẳng thắn đối mặt với mặt tối của chính bạn và cố trục xuất nó bằng ánh sáng cùng lòng vị tha. Ý chí đấu tranh với loài quỷ dữ

chính là lý do để những thiên thần cất lên tiếng hát." Lòng tự tôn cho bạn sự can đảm để thử những điều mới và sức mạnh để tin vào bản thân mình.

Quan trọng nhất là bạn cho phép mình cảm thấy tự hào về bản thân. Đúng vậy, chúng ta cần phải thừa nhận những điểm yếu và luôn luôn cố gắng để tốt lên, nhưng cũng đừng ngần ngại tự hào về những thế mạnh và ăn mừng những thành công nho nhỏ. Trong khi đó, nhiều ngày cũng tràn ngập sự thất vọng, trì hoãn và chối bỏ, thế nên bạn càng cần yêu bản thân. Nếu bạn đang cố gắng hết sức, hãy ghi nhận bản thân mình một chút. Tôi dành một phần riêng trong nhật ký chỉ để tự viết những dòng yêu thương cho chính mình. Những ngày cần đến sự khích lệ và cổ vũ, tôi sẽ viết ra tất cả những điều tôi yêu quý và coi trọng ở con người mình.

Một lòng tự tôn sâu sắc có thể lại là một công cụ mạnh mẽ. Có thể bạn đã biết rằng, với một thái độ tiêu cực, bạn sẽ chẳng đi đến đâu! Với một thái độ đúng đắn, mọi thách thức sẽ nhẹ tựa lông hồng. Nếu giữ bình tĩnh, bạn hoàn toàn có thể tiếp tục cuộc chơi. Chỉ cần bạn tự tin và kiên định, thái độ làm việc của bạn sẽ thay đổi và thành công sẽ tự gõ cửa.

THỰC HÀNH TỰ LÃNH ĐẠO

Hãy cùng xem lại các quan điểm tôi đã thảo luận trong chương này. Tôi đã trao đổi về tầm quan trọng của tự lãnh đạo trong việc cải thiện cả đời sống cá nhân và sự nghiệp. Việc phát triển khả năng tự quản lý sẽ đặt bạn vào vai trò lãnh đạo cuộc đời của chính mình. Nó loại bỏ tâm lý nạn nhân và đảm bảo bạn hiểu rõ các giá trị, niềm tin và tầm nhìn mà bạn muốn hướng tới.

Bước một: Xem xét và lập kế hoạch phối hợp năm nguyên tắc Tự lãnh đạo cơ bản:

1. Chịu hoàn toàn trách nhiệm. Hãy nhớ, khoảnh khắc bạn nhận trách nhiệm cho mọi thứ cũng là lúc bạn khẳng định sức mạnh có thể thay đổi bất cứ điều gì trong cuộc đời. Thành công của bạn phụ thuộc hoàn toàn vào chính bạn.

2. Ưu tiên rèn luyện cơ thể và làm cho việc tập thể dục trở nên thú vị. Nếu tập luyện hằng ngày chưa phải là một ưu tiên trong cuộc sống của bạn, hãy làm điều ấy ngay bây giờ. Ngoài việc tập thể dục buổi sáng, hãy dành ra một khoảng thời gian dài hơn để tập luyện 3-5 lần mỗi tuần, mỗi lần 30-60 phút. Chúng ta sẽ cùng

khám phá các thực phẩm giàu năng lượng trong chương tiếp theo.

3. Hướng tới tự chủ tài chính. Hãy bắt đầu phát triển những thói quen tích cực từ khi là sinh viên để đạt đến một cuộc sống tự chủ về tài chính, bao gồm việc tiết kiệm tối thiểu 10% thu nhập, liên tục tự nhắc nhở bản thân về tiền bạc và đa dạng hóa nguồn thu nhập.

4. Hệ thống hóa thế giới xung quanh bạn. Hãy bắt đầu bằng việc lập một khung thời gian biểu, sau đó khoanh vùng những lĩnh vực trong cuộc sống hoặc công việc có thể được hưởng lợi khi bạn đặt các hệ thống và thời gian biểu cụ thể đâu vào đó. Nhờ thế, quy trình kiến tạo kết quả mỗi ngày của bạn sẽ được xác định trước và thành công của bạn cũng sẽ gần như được đảm bảo. Quan trọng nhất là cần chắc chắn bạn đưa một hệ thống nào đó vào thế giới của bạn, dù là với người thân trong gia đình, bạn cùng phòng hoặc huấn luyện viên, bằng cách cam kết với họ và làm gương để họ noi theo.

5. Phải có tính kiên định. Ai cũng cần kỷ luật. Hãy kiên định và cam kết với những kỳ vọng và giá trị cá nhân. Nếu bạn đang thử một hướng đi mới, hãy cho nó thêm chút thời gian để phát huy tác dụng trước khi bạn từ bỏ, chuyển sang hướng khác.

Bước hai: Phát triển khả năng tự kiểm soát và nâng cấp hình ảnh bản thân bằng cách sử dụng lời tự khẳng định và phương pháp hình dung. Nhớ phải tùy chỉnh cả hai điều này sớm nhất có thể. Để thấy thành quả cần có thời gian, nên bạn càng sớm bắt đầu bao nhiêu thì bạn càng nhanh nhận ra sự tiến bộ bấy nhiêu.

Đến thời điểm này, tôi hy vọng bạn đã nắm được tầm quan trọng của việc phát triển cá nhân trong gây dựng thành công. Khi bạn tiếp tục đọc cuốn sách này – tôi khuyến khích bạn nên đọc nó nhiều hơn một lần – bạn nên tự xác định những lĩnh vực mình cần cải thiện và mở rộng. Hãy nâng cao lòng tự tôn từng bước một. Tăng cường và phát triển nó thông qua những lời tự khẳng định. Tưởng tượng bản thân đang xử sự tự tin hơn, nâng tầm các tiêu chuẩn cá nhân và yêu thương bản thân nhiều hơn.

Nếu bạn cảm thấy những điều trên nghe có vẻ hơi quá sức, hãy nhớ sức mạnh của sự thay đổi tích lũy ngày qua ngày. Bạn không cần phải làm mọi thứ cùng lúc. Và tôi có thêm tin tốt lành cho bạn đây: Trong chương tới, chúng ta sẽ phân tích cặn kẽ cách thiết kế cuộc sống để luôn có được mức tối ưu về năng lượng thể chất, tinh thần và cảm xúc, nhờ đó, bạn có thể duy trì sự sáng suốt, khả

năng tập trung và phong độ làm việc phi thường từ ngày này qua ngày khác.

Chương 5

Nguyên tắc thành công không-phải-ai-cũng-biết dành cho sinh viên đại học – Số 2: kiến tạo năng lượng

Thế giới thuộc về những kẻ tràn trề sức sống.

— RALPH WALDO EMMERSON

Là một sinh viên, thất bại hay thành công hoàn toàn do bạn tự định đoạt. Vào một số ngày – tôi biết bạn đã từng có những ngày như thế – bạn tỉnh dậy và chẳng có chút sức lực hay động cơ nào để vượt qua những thử thách trước mắt. Làm sinh viên rất mệt mỏi, về thể chất lẫn tinh thần – cả trong những ngày suôn sẻ. Để duy trì sự tập trung trong những ngày này không phải là việc dễ dàng. Bạn cần kha khá năng lượng, sự nhiệt tình và bền bỉ cho những ngày thuận lợi. Những ngày khó khăn còn cần gấp nhiều lần như thế.

Một sinh viên không có nhiều năng lượng sẽ rất khó duy trì động lực. Đôi lúc họ phải phụ thuộc vào chất kích thích – ví dụ như caffeine là một lựa chọn phổ biến – để tạo khả năng tập trung. *Để làm một sinh viên, cần đến một nguồn năng lượng dồi dào.* Chẳng có cách nào khác. Bạn có thể có thời gian biểu hoàn hảo, bạn/nhóm học xuất sắc và một kế hoạch hoạt động tuyệt vời, nhưng nếu bạn không có đủ *năng lượng* để tận dụng những thuận lợi đó thì việc đạt được mục đích sẽ trở nên khó khăn một cách không cần thiết. Nếu bạn muốn có kết quả học tập tốt nhất, bạn cần năng lượng – càng nhiều và càng *ổn định* càng tốt.

- Năng lượng chính là nguồn nhiên liệu giúp cho bạn duy trì sự sáng suốt, tập trung và phong độ hoạt động để đạt được những kết quả ưu tú, ngày này qua ngày khác.
- Năng lượng dễ bị lây lan – nó lan tỏa từ bạn sang môi trường xung quanh như một loại virus có lợi, tạo ra một làn sóng nhiệt huyết và phản hồi tích cực ở khắp mọi nơi.
- Năng lượng là nền tảng của mọi thứ, nó quyết định thành quả mà chúng ta lôi kéo.

Câu hỏi đặt ra là, *làm thế nào để bạn sắp xếp cuộc đời một cách có chiến lược nhằm duy trì một mức năng lượng cao và bền bỉ* để bạn luôn sẵn sàng khi cần đến?

Mỗi khi vật lộn với các vấn đề về năng lượng, chúng ta có thể sẽ "thỏa hiệp" với caffein và các chất kích thích khác, chúng sẽ có tác dụng trong chốc lát… cho đến khi chúng ta sụp đổ. Có lẽ bạn cũng đã từng trải qua cảm giác đó. Bạn có thể dựa vào chất kích thích để tạo năng lượng trong một thời gian ngắn, nhưng sau đó, năng lượng cứ tuột dốc đúng vào lúc bạn cần nó nhất. Bạn không nghe thấy văng vẳng bên tai âm thanh quen thuộc của người bán hàng trên truyền hình sao?*Nhưng Natalie này, có cách tốt hơn đấy!*

Có chứ…

Nếu bạn đã và đang nạp nhiên liệu cho bản thân chỉ bằng cà phê và sự quyết tâm đơn thuần thì bạn thậm chí còn chưa bắt đầu chạm đến đỉnh cao của các thành quả. Bạn sẽ thành công hơn nữa khi hiểu ra cơ chế hoạt động của năng lượng và tự cam kết sẽ sắp xếp cuộc sống để có nguồn năng lượng tối ưu.

CÁC CHU KỲ NĂNG LƯỢNG TỰ NHIÊN

Trước tiên, cần hiểu rằng mục tiêu về năng lượng không phải là để lúc nào cũng chạy ở tốc độ tối đa. Duy trì mức hiệu suất bất biến thật không thực tế chút nào. Là con người, năng lượng của chúng ta cũng có lúc lên lúc xuống. Kể cả với sinh viên ưu tú nhất cũng vậy thôi. Bí quyết ở đây là kết hợp nhuần nhuyễn, hoặc chí ít là cố gắng đồng bộ chu kỳ năng lượng đó với nhịp độ làm việc trong ngày. Hãy biết rằng bạn sẽ đặc biệt cần nhiều năng lượng trong một số thời điểm căng thẳng nhất định trong tuần, tháng, năm và ngược lại, hãy cho phép bản thân nghỉ ngơi, thư giãn cũng như phục hồi năng lượng khi cường độ công việc giảm đi.

Cũng giống như một cái cây cần được tưới nước, nguồn năng lượng dự trữ của chúng ta cần được bổ sung liên tục. Bạn có thể

dốc cạn sức lực trong một thời gian dài, nhưng cuối cùng vẫn cần sạc lại tâm trí, tinh thần và cơ thể. Hãy nghĩ về cuộc đời bạn như một chiếc hộp năng lượng. Nếu bạn không kiểm soát những thứ bên trong nó đúng cách, nó sẽ giống như chiếc hộp bị thủng đáy. Bất kể bạn đổ vào bao nhiêu, bạn vẫn sẽ không thể cảm thấy năng lượng ngập tràn.

Thay vì để bị đẩy tới điểm quá tải hoặc căng thẳng tột độ, tại sao bạn không chủ động điều khiển các mức năng lượng và thiết lập một hệ thống tự sạc cho bản thân? Điều này sẽ giúp bạn lấp đi những lỗ hổng ở đáy chiếc hộp năng lượng và cho phép bạn đổ đầy nó bằng thứ năng lượng mà bạn cần.

Nếu bạn đã phó mặc cho bản thân rơi vào trạng thái mệt mỏi, cáu kỉnh, chậm trễ so với danh sách những việc cần làm, hủy hoại vóc dáng và buồn rầu chán nản, tôi có tin vui cho bạn đây. Việc liên tục cảm thấy bị kiệt sức là rất khó chấp nhận,*bạn không nhất thiết phải đầu hàng với nó.* Có kha khá cách đơn giản để đạt được những gì bạn cần và muốn – nghỉ ngơi nhiều hơn, dành thêm thời gian để phục hồi, bổ sung năng lượng, và bình tâm và hạnh phúc. Yêu cầu quá cao ư? Đúng vậy. Bất khả thi ư? Không hề!

Tất cả đều nhờ vào việc sắp xếp cuộc sống sao cho đạt được nguồn năng lượng thể chất, tinh thần và cảm xúc tối ưu, bền bỉ. Dưới đây là ba nguyên tắc tôi theo đuổi để duy trì năng lượng dự trữ ở mức tối đa và luôn sẵn sàng bất cứ khi nào tôi cần.

1. Ăn uống đủ chất

Khi nói đến vấn đề thiết kế năng lượng, những gì bạn ăn và uống đóng vai trò quan trọng nhất. Nếu giống với đa số mọi người, bạn có xu hướng lựa chọn thực phẩm dựa vào khẩu vị trước rồi mới cân nhắc hậu quả (nếu bạn mảy may cân nhắc). Tuy nhiên, những gì làm chúng ta ngon miệng trong chốc lát không phải lúc nào cũng cho ta nguồn năng lượng tối đa để duy trì trong suốt ngày dài.

Chẳng có gì sai khi chọn đồ ăn ngon, nhưng nếu bạn muốn thực sự khỏe mạnh và đủ sức lực để thể hiện phong độ như một nhà vô địch thì đây là vấn đề chủ chốt: nhất thiết chúng ta phải lựa chọn một cách có ý thức, đặt giá trị về sức khỏe và năng lượng của đồ ăn lên trên mùi vị. Tại sao vậy? Bởi tiêu hóa thức ăn là một trong số những quy trình tiêu hao năng lượng nhất của cơ thể. Cần bằng chứng ư? Hãy nhớ lại xem bạn thấy mệt mỏi ra sao sau một bữa linh đình thịnh soạn, như bữa tối của lễ Tạ ơn chẳng hạn. Không

phải ngẫu nhiên mà sau khi ăn no chúng ta thường "căng da bụng, chùng da mắt". Người ta gọi đó là hiện tượng hôn mê thực phẩm là vì lý do đó.

Những thực phẩm như bánh mì, thịt nấu chín, các sản phẩm từ sữa và bất kỳ thực phẩm nào đã qua chế biến đều cần nhiều năng lượng để tiêu hóa hơn so với mức năng lượng chúng nạp vào cơ thể bạn. Do đó, thay vì cung cấp thêm, những loại thực phẩm "chết" này lại có xu hướng bòn rút năng lượng để phục vụ quá trình tiêu hóa và khiến bạn rơi vào tình trạng thiếu hụt năng lượng. Mặt khác, thực phẩm sống như trái cây tươi, rau củ và các loại hạt thường cho bạn nhiều năng lượng hơn so với mức năng lượng cần để tiêu hoá, nhờ đó chúng cung cấp cho cơ thể và tâm trí nguồn năng lượng dồi dào, giúp bạn thể hiện phong độ tốt nhất.

Nói một cách đơn giản, mọi thứ bạn đưa vào cơ thể đều hoặc làm tăng thêm hoặc giảm bớt đi sức khỏe và năng lượng của bạn. Nước lọc cho ta năng lượng còn hai ly tequila[11] thì không. Ăn theo chế độ giàu rau xanh và hoa quả tươi giúp chúng ta cảm thấy khỏe khoắn và tràn đầy sinh lực. Lái xe qua quầy drive-through[12] để vội vàng mua một suất đồ ăn nhanh? Không tốt cho sức khỏe lắm đâu! Tôi biết là bạn quá hiểu vấn đề. Đây chẳng phải điều gì cao siêu, nhưng có lẽ nó lại là lĩnh vực quan trọng nhất mà bạn cần tối ưu trong cuộc sống. Đừng tự lừa dối bản thân thêm một chút nào nữa.

Nếu bạn chưa bắt đầu thì đây chính là lúc để quan tâm một cách có chủ đích và chiến lược về việc nên ăn gì, ăn lúc nào và – quan trọng nhất là – *tại sao* lại ăn, từ đó bạn có thể hoạch định cuộc sống để có nguồn năng lượng tối ưu.

Ăn một cách chiến lược

Đọc đến đây, có lẽ bạn đang băn khoăn, *Tôi nên ăn vào lúc nào trong Buổi sáng diệu kỳ của mình?* Bây giờ tôi sẽ bàn đến chuyện đó. Tôi cũng sẽ chia sẻ về việc nên ăn gì để tối đa hóa năng lượng và tại sao *lý do* bạn chọn đồ ăn chính là vấn đề chủ chốt cần cân nhắc.

Ăn vào lúc nào? – Một lần nữa, hãy ghi nhớ rằng hoạt động tiêu hóa thức ăn tiêu tốn một lượng lớn năng lượng mỗi ngày. Bữa ăn càng thịnh soạn, hệ tiêu hóa càng phải làm việc nhiều, bạn càng dễ cảm thấy mệt mỏi. Trên cơ sở đó, tôi khuyên bạn nên ăn bữa đầu tiên sau Buổi sáng diệu kỳ để đảm bảo máu sẽ dồn lên não thay vì bơm xuống dạ dày tiêu hóa thức ăn, giúp bạn giữ được sự

tỉnh táo và tập trung tối đa trong suốt thời gian thực hiện chuỗi S.A.V.E.R.S.

Tuy nhiên, tôi cũng khuyên bạn nên tiêu thụ một lượng nhỏ chất béo lành mạnh khi khởi đầu ngày mới để nạp nhiên liệu cho bộ não. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc giữ cho trí óc sắc bén và cảm xúc cân bằng có thể liên quan phần lớn đến loại chất béo bạn tiêu thụ. "Chất béo chiếm ít nhất 60% não bộ của chúng ta, trong đó bao gồm cả những loại chất béo phải hấp thụ qua chế độ ăn như omega-3s," Amy Jamieson-Petonic, Thạc sĩ Giáo dục, chuyên gia dinh dưỡng, Giám đốc huấn luyện chăm sóc sức khỏe tại phòng khám Cleveland và một diễn giả toàn quốc cho Hiệp hội Dinh dưỡng Hoa Kỳ chia sẻ.

Sau khi uống hết ly nước đầu tiên, Hal thường bắt đầu mỗi sáng với một muỗng canh dầu dừa nguyên chất (cụ thể là Nutiva Organic Coconut Manna, bạn có thể đặt hàng từ Amazon.com) và một cốc lớn cà phê hữu cơ pha với bơ cacao Bulletproof (có thể mua tại Bulletproof.com). Một thìa dầu dừa chứa một lượng vừa đủ để không gây khó tiêu, đồng thời vẫn cung cấp đủ chất béo lành mạnh cần thiết cho não bộ. Cacao là thực phẩm rất có lợi cho sức khỏe, giúp hạ huyết áp cũng như có tác dụng chống oxy hóa mạnh mẽ (cacao nằm trong top 20 thực phẩm có khả năng hấp thụ gốc oxy, hay còn gọi là ORAC, dùng để đánh giá khả năng chống oxy hóa của thực phẩm).

Có lẽ điều thú vị nhất về cacao là ăn nó thực sự khiến bạn thấy vui vẻ. Cacao chứa phenylethylamine (còn được gọi là "tình dược" hay "ma túy của tình yêu"), hoạt chất chịu trách nhiệm về tâm trạng và cảm xúc hưng phấn khi đang yêu. Nó cũng hoạt động như một chất kích thích và có thể giúp tinh thần tỉnh táo hơn. Nói cách khác, cacao rất tuyệt vời!

Nếu bạn cảm thấy việc đầu tiên phải làm vào buổi sáng là ăn, hãy chắc chắn đó là một bữa nhỏ, nhẹ và dễ tiêu hóa, chẳng hạn như trái cây tươi hoặc sinh tố (tôi sẽ nói kỹ hơn về phần này ngay sau đây).

Tại sao ăn? – Hãy dành chút thời gian để nghiên cứu sâu hơn về lý do tại sao bạn chọn các loại thực phẩm mà bạn đang sử dụng. Khi bạn mua sắm tại siêu thị hoặc chọn đồ ăn trong thực đơn tại nhà hàng, bạn dùng tiêu chuẩn nào để xác định loại thực phẩm bạn sẽ đưa vào cơ thể? Các lựa chọn của bạn có dựa hoàn toàn vào khẩu vị? Kết cấu? Sự tiện lợi? Hay bạn chọn chúng dựa trên sức khỏe? Năng lượng? Chế độ ăn kiêng?

Hầu hết mọi người đều chọn thực phẩm dựa trên mùi vị đơn thuần, ở một cấp độ sâu xa hơn là bởi mối gắn kết cảm xúc với những đồ ăn có hương vị mà họ thích. Nếu bạn hỏi ai đó tại sao họ lại ăn kem, gà rán hay uống soda, rất có thể họ sẽ trả lời vì họ thích kem, họ đang thèm gà rán hoặc muốn uống soda. Tất cả những câu trả lời này đều dựa trên sự tận hưởng về mặt cảm xúc chủ yếu đến từ mùi vị. Trong trường hợp này, một người thường không hay có xu hướng giải thích sự lựa chọn của mình với giá trị dinh dưỡng hay mức năng lượng mà loại thực phẩm đó mang lại cho họ.

Điều tôi muốn nói ở đây là: Nếu chúng ta muốn có nhiều năng lượng hơn và nếu chúng ta muốn sống khỏe mạnh, không bệnh tật thì nhất thiết chúng ta phải xem xét lại lý do tại sao mình lại chọn những loại thực phẩm đó để ăn. Từ bây giờ trở đi – tôi biết tôi đã đề cập đến chuyện này rồi, nhưng cần phải nhắc lại – hãy bắt đầu đặt nặng giá trị về mặt sức khỏe và năng lượng khi lựa chọn thực phẩm hơn là mùi vị. Mùi vị cho bạn một vài phút ngon miệng ít ỏi, nhưng hậu quả về sức khỏe và năng lượng sẽ ảnh hưởng đến phần còn lại của ngày cũng như phần đời còn lại của bạn.

Tôi không hề nói rằng chúng ta nên ăn những đồ ăn không ngon để đổi lại những lợi ích về sức khỏe và năng lượng. Ý tôi là chúng ta có thể có cả hai. Nếu chúng ta muốn sống mỗi ngày trong sự dồi dào năng lượng để thể hiện phong độ tốt nhất và sống lâu, khỏe mạnh, chúng ta phải lựa chọn tiêu thụ thêm nhiều thực phẩm vừa tốt cho sức khỏe và cung cấp nguồn năng lượng bền bỉ cũng như có hương vị tuyệt vời.

Ăn gì? – Trước khi bàn về chuyện ăn gì, chúng ta hãy dành chút thời gian nói về chuyện uống gì. Hãy nhớ Bước 4 trong Chiến lược Năm bước Thức giấc không-trì-hoãn là uống một cốc nước đầy đầu tiên vào buổi sáng để cấp nước cho cơ thể và tái tạo năng lượng sau một giấc ngủ dài.

Tiếp theo, giống như Hal, tôi thường pha một cốc cà phê Bulletproof trước khi bắt đầu quy trình Buổi sáng diệu kỳ. Tôi đặt đồng hồ báo thức sớm hơn 15 phút để cho mình thời gian pha cà phê mà không bị phạm vào thời gian thực hiện chuỗi S.A.V.E.R.S.

Đối với việc ăn gì, khoa học đã chứng minh rằng, một chế độ ăn giàu thực phẩm tươi sống như hoa quả và rau củ sẽ giúp tăng cường năng lượng, cải thiện khả năng tập trung trí óc và trạng thái cảm xúc, giữ cho bạn khỏe mạnh và ngăn ngừa bệnh tật. Hal

đã sáng tạo ra "Sinh tố Siêu Thực phẩm" phiên bản Buổi sáng diệu kỳ, kết hợp tất cả những gì cơ thể bạn cần chỉ trong một ly nước mát lạnh! Tôi đang nói đến protein hoàn chỉnh (có đầy đủ các loại axit amin thiết yếu), các chất chống oxy hóa, chống lão hóa, axit béo Omega 3 (để tăng cường miễn dịch, sức khỏe tim mạch và sức khỏe não bộ), cộng thêm một lượng vitamin và khoáng chất phong phú... và nó chỉ dành cho những người mới bắt đầu. Tôi thậm chí còn chưa đề cập đến tất cả các loại siêu thực phẩm, chẳng hạn như phytonutrients trong cacao (loại hạt nhiệt đới dùng để làm sô-cô-la) có tác dụng kích thích, cải thiện tâm trạng và là một nguồn năng lượng bền bỉ từ Maca (còn được gọi là nhân sâm Peru – thảo dược adaptogen vùng Nam Mỹ vốn được tôn sùng vì tác dụng cân bằng hoóc-môn của nó), hay các chất dinh dưỡng tăng cường miễn dịch và khả năng ức chế sự thèm ăn của hạt Chia.

Sinh tố Siêu thực phẩm của Buổi sáng diệu kỳ không chỉ cung cấp cho bạn nguồn năng lượng bền bỉ, hương vị của nó cũng rất tuyệt vời nữa. Thậm chí nó còn có khả năng giúp bạn tạo ra những điều kỳ diệu trong cuộc sống hàng ngày. Bạn có thể tải xuống và in công thức miễn phí tại www.TTMBook.com.

Bạn có nhớ câu nói "Bạn là những gì bạn ăn"? Thực phẩm cung cấp nguyên liệu và nhiên liệu để cơ thể có thể thực hiện mọi điều kỳ diệu. Hãy chăm sóc cơ thể bạn, nó sẽ chăm sóc lại bạn. Bạn sẽ cảm thấy nguồn năng lượng tràn đầy và trí óc thông suốt hơn ngay tức khắc!

Giờ chúng ta hãy bàn về nhiên liệu. Tôi đã thay đổi quan điểm về thực phẩm, từ chỗ coi nó như một phần thưởng, sự chiêu đãi hoặc niềm vui sướng sang việc coi nó là nhiên liệu cho cơ thể. Tôi muốn ăn thức ăn ngon, lành mạnh, có thể tăng cường năng lượng và giúp tôi làm những việc tôi muốn trong khoảng thời gian tôi cần.

Đừng hiểu sai ý tôi. Tôi vẫn thưởng thức những đồ ăn không phải là lựa chọn lành mạnh nhất, nhưng tôi có chiến lược để dành chúng cho những dịp tôi không cần phải duy trì mức năng lượng tối đa, chẳng hạn như vào buổi tối và cuối tuần.

Cách dễ nhất để đưa ra những quyết định ăn uống sáng suốt là bắt đầu chú ý đến cảm giác sau khi ăn một số loại đồ ăn nhất định. Tôi đã bắt đầu đặt chuông báo 60 phút sau khi kết thúc mỗi bữa ăn. Khi đồng hồ reo, tôi tự đánh giá mức năng lượng của mình. Không mất quá nhiều thời gian để tôi nhận ra loại thực phẩm nào đã giúp

mình tăng cường năng lượng mạnh mẽ nhất và loại nào không. Tôi có thể chỉ ra một cách rõ ràng sự khác biệt trong mức năng lượng của mình giữa những ngày tôi uống sinh tố hay ăn salad với những ngày tôi chọn bánh mì sandwich kẹp thịt gà hoặc một loại pizza thơm phức nào đó. Sinh tố và salad cho tôi dư thừa năng lượng, trong khi sandwich và pizza thì ngược lại.

Sẽ như thế nào nếu bạn cho cơ thể bạn thứ nó cần để làm việc và vui chơi lâu như bạn muốn? Sẽ ra sao nếu bạn tự cho mình chính xác những gì bạn thực sự xứng đáng? Hãy trao cho bản thân món quà sức khỏe tuyệt vời, được lựa chọn một cách có ý thức qua những gì bạn ăn và uống.

Nếu bạn đang ăn uống tùy tiện, không mảy may suy nghĩ, chẳng hạn như lao vào quầy drive-through mua thức ăn nhanh trong lúc đói ngấu, đây là lúc bắt đầu xây dựng một chiến lược mới.

Hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi sau:

- Liệu tôi có thể bắt đầu cân nhắc một cách có ý thức về hậu quả của những gì tôi ăn (cả về sức khỏe và năng lượng) cũng như giá trị vượt lên mùi vị của đồ ăn không?
- Liệu tôi có thể mang theo nước lọc bên mình suốt cả ngày để cấp nước cho cơ thể một cách có chủ đích và tránh tình trạng mất nước không?
- Liệu tôi có thể lên kế hoạch trước cho bữa ăn của mình, bao gồm việc kết hợp những đồ ăn vặt lành mạnh, nhờ đó tôi có thể tránh được bất kỳ sự kết hợp nào tiêu cực không?

Đúng vậy, bạn có thể thực hiện tất cả những điều đó và hơn thế nữa. Hãy nghĩ xem cuộc sống của bạn có thể tốt lên biết bao nhiêu và bạn sẽ có thêm bao nhiêu năng lượng cho công việc nếu ăn uống có ý thức hơn.

- Bạn sẽ dễ dàng duy trì tinh thần và cảm xúc tích cực. Mức năng lượng thấp khiến chúng ta cảm thấy chán nản mệt mỏi, trong khi mức năng lượng cao sản tạo ra tâm trạng hứng khởi, tầm nhìn và thái độ lạc quan, tươi sáng.
- Bạn sẽ trở nên kỷ luật hơn. Năng lượng thấp làm suy kiệt ý chí của chúng ta, khiến chúng ta có xu hướng lựa chọn những điều dễ dàng thay vì đúng đắn. Mức năng lượng cao giúp tăng cường tính tự giác của chúng ta.
- Bạn sẽ trở thành tấm gương cho những người dõi theo bạn và những người bạn yêu thương.

- Bạn sẽ khỏe mạnh hơn, phấn chấn hơn và sống lâu hơn.
- Một phần thưởng – Bạn sẽ ổn định được cân nặng tự nhiên của mình mà không cần cố gắng.
- Phần thưởng lớn nhất là – bạn sẽ đạt kết quả tốt hơn trong học tập và tất cả các hoạt động ngoại khóa, vì bạn trông rất tuyệt và tâm trạng của bạn còn tuyệt hơn!

Đừng quên bổ sung nước suốt ngày dài. Thiếu nước có thể dẫn đến mất nước – trạng thái cơ thể không có đủ nước để vận hành những hoạt động bình thường. Thậm chí chỉ cần mất nước nhẹ cũng có thể kéo tụt mức năng lượng của bạn xuống và khiến bạn cảm thấy mệt mỏi.

Bằng cách thực hiện chiến lược Năm bước Thức dậy không-trì-hoãn, bạn sẽ uống cốc nước đầu tiên ngay vào lúc khởi đầu ngày mới. Ngoài ra, tôi khuyên bạn nên cầm theo một bình nước lớn và tập thói quen uống khoảng 400-500ml nước mỗi một hoặc hai giờ. Nếu nhớ uống nước là một thử thách đối với bạn, hãy đặt báo thức lặp lại để tạo thói quen uống hết và làm đầy chai cho vòng cấp nước tiếp theo.

Về tần suất ăn, cứ mỗi ba đến bốn giờ, bạn nên tiếp năng lượng với lượng nhỏ các loại thực phẩm tươi sống, dễ tiêu hóa. Tôi cũng chủ động nạp năng lượng theo cách đó. Thông thường, các bữa ăn của tôi bao gồm một số loại protein và rau củ. Để giữ cho lượng đường trong máu không bị tụt xuống quá thấp, tôi thường ăn vặt bằng thực phẩm tươi sống như trái cây tươi, các loại hạt và một trong số những đồ ăn vặt ưa thích của tôi là cải xoăn kale.[13] Tôi cố gắng hoạch định những bữa ăn hoàn hảo nhất cho những ngày tôi cần phải đạt năng suất cao nhất.

Tôi tin rằng ăn vì năng lượng – từ bữa đầu tiên trong ngày đến khi xong việc – kết hợp với tập luyện sẽ cho phép tôi tự do ăn những gì mình thích vào buổi tối và trong những ngày cuối tuần. Tôi tin tôi có thể ăn bất cứ thứ gì mình muốn, chỉ là không phải lúc nào cũng nhiều như mong đợi. Tôi đã học được cách nếm mọi thứ nhưng chỉ ăn vừa đủ.

Cuối cùng, hãy ghi nhớ điều đơn giản nhất: Thực phẩm là nhiên liệu. Chúng ta nên sử dụng nó để đưa mình đi từ đầu ngày đến cuối ngày với cảm giác sảng khoái và tràn đầy năng lượng. Coi trọng giá trị năng lượng của loại thực phẩm bạn ăn hơn hương vị và chọn ăn những loại đồ ăn có thể nạp đầy năng lượng cho bạn chính là những bước đầu tiên của việc điều tiết năng lượng.

2. Ngủ và Thức để chiến thắng

Ngủ nhiều hơn để đạt được nhiều hơn. Đây có lẽ là câu thần chú ngược đời nhất mà bạn từng nghe, nhưng đúng là như vậy. Cơ thể cần nghỉ ngơi đủ mỗi đêm để có thể hoạt động hiệu quả và sạc lại nhiên liệu sau một ngày dài mệt mỏi. Ngủ cũng đóng một vai trò thiết yếu trong chức năng miễn dịch, trao đổi chất, trí nhớ, khả năng học tập và các chức năng cơ thể quan trọng khác. Đó là khi cơ thể thực hiện phần lớn quá trình hồi phục, hàn gắn, nghỉ ngơi và phát triển.

Nếu bạn không ngủ đủ, bạn sẽ dần khiến cho bản thân kiệt sức và giới hạn khả năng phát triển của chính mình trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

Ngủ và Ngủ đủ

Nhưng bao nhiêu là đủ? Có một sự khác biệt lớn giữa thời lượng ngủ tối thiểu bạn chịu đựng được và thời lượng bạn cần ngủ để hoạt động một cách tối ưu. Những nhà nghiên cứu tại Đại học California, San Francisco đã phát hiện ra rằng một số người sở hữu loại gien cho phép họ hoạt động tốt với 6 giờ ngủ mỗi đêm. Tuy nhiên loại gien này rất hiếm, chỉ xuất hiện ở ít hơn 3% dân số. Đối với 97% còn lại, 6 giờ là mức tối thiểu. Chỉ vì bạn có thể làm việc sau giấc ngủ kéo dài 5-6 tiếng không có nghĩa là bạn sẽ không cảm thấy sảng khoái hơn và làm được nhiều việc hơn nếu dành thêm 1-2 tiếng trên giường.

Như tôi đã nói, điều này nghe có vẻ ngược đời. Có thể bạn đang nghĩ, dành thêm thời gian trên giường và làm được nhiều việc hơn? Sao lại thế được? Nhưng đã có nhiều tài liệu chứng minh rằng ngủ đủ cho phép cơ thể hoạt động ở mức hiệu suất cao hơn hẳn. Bạn sẽ không chỉ làm việc tốt hơn và nhanh hơn mà thái độ của bạn cũng sẽ được cải thiện.

Thời lượng nghỉ ngơi mà mỗi người cần mỗi đêm là khác nhau, nhưng nghiên cứu đã chỉ ra rằng một người trưởng thành trung bình cần xấp xỉ 7-8 tiếng đi ngủ để phục hồi năng lượng cần thiết cho tất cả các hoạt động sống trong ngày.

Tôi đã từng đặt điều kiện, như nhiều người trong số chúng ta, rằng tôi cần 8 đến 10 tiếng để ngủ. Trên thực tế, đôi khi tôi cần ít hơn, có lúc lại nhiều hơn. Cách tốt nhất để biết mình có ngủ đủ giấc hay không là tự đánh giá cảm giác trong ngày. Nếu bạn ngủ đủ, bạn sẽ thấy tràn đầy năng lượng và tỉnh táo suốt ngày dài, từ

khi tỉnh giấc cho đến giờ đi ngủ. Nếu không, bạn sẽ cầu viện đến caffeine hoặc đường vào giữa buổi sáng hoặc giữa buổi chiều… hoặc cả hai.

Nếu giống với hầu hết mọi người, khi không nghỉ ngơi đủ, bạn sẽ gặp khó khăn trong vấn đề tập trung, suy nghĩ thấu đáo và thậm chí ghi nhớ mọi việc. Bạn có thể nhận thấy sự kém hiệu quả của bản thân ở nhà hay ở trường, hoặc thậm chí đổ lỗi những sai lầm này cho lịch trình bận rộn. Bạn thiếu ngủ càng nhiều, những triệu chứng nói trên càng rõ ràng.

Thêm vào đó, nghỉ ngơi thư giãn không đủ có thể ảnh hưởng không nhỏ đến tâm trạng của bạn. Trường học không có chỗ cho sự ốm yếu! Khoa học đã chứng minh rằng khi người ta bị mất một đêm ngon giấc, tính tình của họ sẽ bị ảnh hưởng. Họ thường trở nên cau có, mất kiên nhẫn hơn và dễ gây lộn. Hệ quả của việc mất ngủ là rất quan trọng, thiếu nghỉ ngơi có thể biến bạn trở thành một con gấu cáu kỉnh và hung dữ với những người xung quanh. Điều này không vui chút nào với bất kỳ ai, bao gồm cả bản thân bạn.

Hầu hết người trưởng thành đều cắt giảm giấc ngủ để có thêm thời gian cho các hoạt động trong ngày. Khi chạy đua với thời hạn công việc (deadline), bạn dễ có xu hướng tiết kiệm giấc ngủ để làm được nhiều hơn. Nhưng thật không may, thiếu ngủ có thể dẫn đến tình trạng cơ thể bị yếu đi, mở đường cho bệnh tật và virus tấn công. Khi bạn thiếu ngủ, hệ miễn dịch của bạn dễ bị tổn thương và nhạy cảm với mọi thứ. Cuối cùng, nghỉ ngơi không đủ có thể khiến bạn bị ốm, dẫn đến phải nghỉ học nhiều ngày, thậm chí hàng tuần. Đây dĩ nhiên không phải là cách để cải thiện kết quả học tập của bạn!

Ngược lại, khi ngủ đủ giấc, cơ thể hoạt động đúng như mong đợi, bạn trở nên dễ chịu với những người xung quanh và hệ miễn dịch của bạn khỏe mạnh hơn. Đó chính xác là lúc bạn sẽ được điểm số cao hơn và gặt hái thêm nhiều thành quả trong sự nghiệp. Hãy coi giấc ngủ ngon là thời gian để bạn kích hoạt thỏi nam châm bên trong mình. Hãy tỉnh dậy trong một tâm trạng thư thái tuyệt vời nhờ chuỗi S.A.V.E.R.S, bạn sẽ thể hiện xuất sắc trong lớp học – bởi một sinh viên biết nghỉ ngơi đúng cách là một sinh viên thành công.

Lợi ích thực sự của giấc ngủ

Bạn có thể không nhận ra giấc ngủ thực sự có sức mạnh như thế

nào. Trong khi bạn đang vui vẻ lang thang với những giấc mơ, giấc ngủ đang thay bạn thực hiện những công việc vất vả và mang đến vô số lợi ích tuyệt vời.

Cải thiện trí nhớ. Tâm trí bạn thực sự bận rộn một cách đáng ngạc nhiên trong lúc ngủ. Trong thời gian đó, bạn xóa sạch những chất độc hại là phụ phẩm của chức năng não trong ngày, củng cố trí nhớ và luyện tập các kỹ năng đã học được khi bạn thức thông qua một quá trình được gọi là tổng hợp thông tin.

"Nếu bạn đang cố học điều gì đó, bất kể là về thể chất hay tinh thần, bạn sẽ học được nó đến một mức độ nhất định qua quá trình luyện tập," Tiến sĩ David Rapoport, Phó Giáo sư tại Trung tâm Y tế Langone, trường Đại học New York và là một chuyên gia về giấc ngủ đã nói, "nhưng trong lúc bạn ngủ có điều gì đó xảy ra khiến bạn học tốt hơn."

Nói cách khác, nếu đang nỗ lực học một điều mới mẻ, cho dù là tiếng Tây Ban Nha, một cú đánh bóng tennis, hay ôn thi cho bài kiểm tra sắp tới, bạn đều sẽ tiếp thu tốt hơn nếu ngủ đủ.

Sống lâu hơn. Ngủ quá nhiều hoặc quá ít đều có liên quan đến tuổi thọ ngắn hơn, cho dù không rõ đó là nguyên nhân hay hệ quả. Trong một nghiên cứu năm 2010 về phụ nữ tuổi từ 50 đến 79, có nhiều trường hợp tử vong xảy ra hơn với nữ giới ngủ ít hơn 5 giờ hoặc nhiều hơn 6,5 giờ mỗi đêm. Ngủ vừa đủ là cần thiết nếu bạn muốn khỏe mạnh dài lâu.

Sáng tạo hơn. Nếu giấc ngủ nói chung giúp cải thiện trí nhớ và khả năng học tập thì giai đoạn mắt di chuyển nhanh trong khi ngủ (REM)14 nói riêng lại thúc đẩy khả năng giải quyết vấn đề một cách sáng tạo. Những nhà nghiên cứu từ Đại học Harvard đã khảo sát một nhóm người trước và sau khi ngủ. Để kiểm soát, họ đưa một loạt câu hỏi giống hệt cho một nhóm khác không được chợp mắt. Một vài người trong nhóm được ngủ được phép trải qua giai đoạn ngủ REM trong khi những người còn lại thì không. Những người ngủ sâu hơn đã nâng cao khả năng giải quyết vấn đề một cách đột phá tăng gần 40% so với những người ngủ ít hơn và những người hoàn toàn không được ngủ.

Đạt và duy trì được mức cân nặng khỏe mạnh dễ dàng hơn. Nếu bị thừa cân, bạn sẽ không có cùng mức năng lượng như những người có cân nặng vừa phải. Cùng với việc thay đổi lối sống, tập thể dục và ăn uống điều độ hơn với bài tập Buổi sáng diệu kỳ và Điều tiết Năng lượng, bạn cũng sẽ phải lên kế hoạch để đi ngủ sớm

hơn. Đòi hỏi cơ thể vận động thể chất nhiều hơn đồng nghĩa với việc bạn cần đối trọng lại những nhu cầu đó bằng kha khá thời giờ để nghỉ ngơi.

Các nhà nghiên cứu đến từ Đại học Chicago khám phá ra rằng những người ăn kiêng được nghỉ ngơi đầy đủ giảm nhiều hơn đến 56% lượng mỡ so với những người thiếu ngủ, những người bị mất nhiều cơ hơn. Cảm giác đói ở những người tham gia thực sự tăng lên khi họ thiếu ngủ. Mối liên kết chính giữa giấc ngủ và sự trao đổi chất là liên kết não: Cả hai chức năng này được điều khiển bởi cùng một phần của não bộ. Khi bạn không ngủ đủ, hooc môn thèm ăn được tiết ra.

Cảm thấy đỡ căng thẳng hơn. Đây chắc chắn không phải là thông tin mới đối với bạn: Một giấc ngủ ngon có tác dụng làm giảm căng thẳng tức thì. Thiếu ngủ và stress ảnh hưởng đến sức khỏe tim mạch, từ đó tác động xấu đến sức khỏe dài hạn và nguồn cung năng lượng ngắn hạn của bạn. Không chỉ giúp loại bỏ căng thẳng, việc nghỉ ngơi đầy đủ còn giúp cơ thể kiểm soát huyết áp tốt hơn. Giấc ngủ cũng được tin là có ảnh hưởng đến mức cholesterol, nguy cơ cao gây bệnh tim mạch.

Tránh sai lầm và tai nạn. Theo báo cáo của Cơ quan An toàn Giao thông Quốc gia Mỹ, mệt mỏi là lý do chủ yếu của "những vụ tai nạn chết người do xe mất lái lao ra khỏi đường". Đáng kinh ngạc hơn, lý do này được viện dẫn thường xuyên hơn cả bia rượu! Đó là do thiếu ngủ ảnh hưởng đến thời gian phản ứng và quá trình ra quyết định, một sự kết hợp vô cùng nguy hiểm cho người tham gia giao thông.

Nếu chỉ một đêm thiếu ngủ có thể gây hại đến khả năng lái xe của bạn tương tự như uống rượu, hãy tưởng tượng nó có thể ảnh hưởng thế nào đến khả năng duy trì sự tập trung bạn để trở thành một sinh viên ưu tú.

Vậy bạn *thực sự* cần bao nhiêu giờ để ngủ? Chỉ có bạn mới biết được chính xác thời lượng ngủ bạn cần để thành công nối tiếp thành công. Nếu bạn khó ngủ hoặc dễ bị tỉnh giấc, và đó là vấn đề bạn quan tâm, tôi chân thành khuyên bạn nên đọc cuốn sách của Shawn Stevenson, *Sleep Smarter: 21 Proven Tips to Sleep Your Way to a Better Body, Better Health, and Bigger Success* (tạm dịch: Ngủ một cách thông minh hơn: 21 bí quyết ngủ để có một thân hình quyến rũ, sức khỏe dẻo dai và thành công rực rỡ hơn). Đây là một trong số những cuốn sách viết hay nhất và được tìm kiếm nhiều nhất về chủ đề giấc ngủ mà tôi đọc.

Để làm việc đạt phong độ tốt nhất thì nghỉ ngơi đầy đủ và hiệu quả cũng quan trọng không kém việc chọn thực phẩm gì để ăn. Một giấc ngủ ngon là nền tảng cho một ngày với suy nghĩ thông suốt, năng lượng tràn trề, phong độ đỉnh cao và sự sáng tạo tối đa để đối mặt với những vấn đề phát sinh trong ngày. Hãy cam kết ngủ đủ vào một giờ cố định, bởi điều thậm chí còn quan trọng hơn số giờ bạn ngủ mỗi đêm chính là cách bạn chuẩn bị cho việc thức dậy vào sáng hôm sau.

Thực sự ngủ bao nhiêu là đủ?

Điều đầu tiên các chuyên gia sẽ nói với bạn là không có một con số chung về thời lượng ngủ cần thiết của con người. Độ dài giấc ngủ lý tưởng ở từng người khác nhau và bị ảnh hưởng bởi nhiều nhân tố như độ tuổi, gien, mức độ căng thẳng, tình trạng sức khỏe tổng thể, thời lượng luyện tập, chế độ ăn uống – bao gồm cả việc chúng ta ăn bữa cuối cùng trong ngày vào lúc nào – và vô số yếu tố khác.

Chẳng hạn, nếu chế độ ăn của bạn bao gồm đồ ăn nhanh, thực phẩm đã qua chế biến, quá nhiều đường… cơ thể bạn sẽ gặp khó khăn trong việc tái tạo năng lượng và trẻ hóa trong khi ngủ, do phải tốn nhiều thời gian để hóa giải và đào thải những độc tố bạn đưa vào. Nếu bạn có một chế độ ăn lành mạnh với thực phẩm tươi sống, như chúng ta đã bàn đến ở phần trước, cơ thể bạn sẽ nghỉ ngơi dễ dàng hơn. So với những người ăn uống không khoa học, người có chế độ ăn sạch hầu như luôn thức dậy với cảm giác sảng khoái tươi mới và nhiều năng lượng hơn, có khả năng hoạt động một cách tối ưu dù được ngủ ít hơn.

Vì có quá nhiều bằng chứng trái ngược nhau của vô số các chuyên gia cùng học giả và do thời lượng ngủ cần thiết khác nhau ở mỗi người, tôi sẽ không cố gắng chứng minh rằng chỉ có một phương pháp ngủ đúng đắn. Thay vào đó, tôi sẽ chia sẻ kết quả của bản thân từ kinh nghiệm cá nhân, cũng như từ việc nghiên cứu thói quen ngủ của một vài bộ óc vĩ đại nhất trong lịch sử. Tôi cũng cảnh báo bạn rằng một số trong đó có thể gây tranh cãi.

Làm thế nào để tỉnh dậy với nhiều năng lượng hơn (trong khi ngủ ít hơn)

Thông qua việc thí nghiệm với nhiều thời lượng ngủ khác nhau – cũng như đúc kết qua các thực tập sinh của Buổi sáng diệu kỳ – Hal nhận thấy rằng cách giấc ngủ tác động đến đồng hồ sinh học bị ảnh hưởng lớn bởi ý kiến cá nhân của chúng ta về câu hỏi ngủ bao nhiêu là đủ. Nói cách khác, chúng ta cảm thấy thế nào khi

thức giấc vào buổi sáng – đây là điểm khác biệt rất quan trọng – không chỉ dựa vào việc chúng ta đã ngủ bao nhiêu tiếng, mà bị tác động đáng kể bởi những gì chúng ta đã tự nhủ với chính mình về cảm giác khi tỉnh dậy.

Ví dụ, nếu bạn tin rằng bạn cần ngủ đủ 8 tiếng, nhưng đến nửa đêm bạn mới lên giường và phải tỉnh giấc vào 6 giờ sáng hôm sau, chắc bạn sẽ tự nhủ rằng: "Mình sẽ cảm thấy kiệt sức vào sáng mai cho mà xem." Và ngay khi chuông báo thức vừa reo, bạn mở mắt, nhận ra đã đến lúc phải dậy rồi, điều gì sẽ xảy ra? Suy nghĩ đầu tiên của bạn là gì? Chính là điều bạn đã nghĩ trước khi đi ngủ! "Trời ơi, mình chỉ được ngủ có 6 tiếng. Mệt mỏi quá." Đây là một lời nguyền tự ứng nghiệm. Nếu bạn tự nhủ rằng mình sẽ bị kiệt sức vào sáng hôm sau, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy như vậy. Nếu bạn tin rằng bạn cần 8 tiếng để nghỉ ngơi đầy đủ, bạn sẽ cảm thấy ngủ ít hơn là một cực hình. Nhưng nếu bạn thay đổi niềm tin thì sao?

Mối liên kết giữa tâm trí và cơ thể là vô cùng mạnh mẽ và tôi tin chúng ta phải chịu trách nhiệm cho mọi khía cạnh trong cuộc sống của mình, bao gồm cả động lực thức dậy mỗi ngày với năng lượng tràn đầy, bất kể chúng ta được ngủ bao nhiêu giờ trước đó.

Khi bạn nhấn nút báo thức lại, bạn đã thất bại: Sự thật về việc thức dậy

Câu nói "Khi bạn nhấn nút báo thức lại, bạn đã thất bại" có ý nghĩa sâu xa hơn bất kỳ ai trong chúng ta nhận ra. Khi bạn ấn nút báo thức lại và trì hoãn việc thức giấc cho đến khi bắt buộc phải dậy – nghĩa là bạn đợi đến lúc phải đi đâu đó, làm việc gì đó hoặc chăm lo cho một ai đó – hãy lưu ý rằng, bạn đang khởi đầu ngày mới với sự miễn cưỡng. Mỗi lần bạn chọn báo thức lại, bạn đang ở trong một trạng thái miễn cưỡng với ngày của mình, cuộc đời của mình, với việc thức dậy và tạo ra cuộc sống mà bạn mong muốn.

Robert S.Rosenberg, Giám đốc Y tế của hai Trung tâm Nghiên cứu Rối loạn Giấc ngủ ở Thung lũng Prescott và Flagstaff, Arizona cho biết: "Khi bạn nhấn nút báo thức lại hết lần này đến lần khác, bạn đang làm hai việc tiêu cực với bản thân. Thứ nhất, bạn phân mảnh thời gian ngủ thêm ít ỏi của mình khiến nó trở nên kém chất lượng. Thứ hai, bạn đưa chính mình vào một chu kỳ ngủ mới mà bạn không có đủ thời gian để hoàn tất, dẫn đến tình trạng ngái ngủ trong suốt cả ngày."

Nếu bạn còn chưa bắt đầu, hãy khởi động Chiến lược Thức dậy

Trong Năm Phút không-trì-hoãn tôi đã đề cập ở Chương 2, bạn sẽ sẵn sàng để chiến thắng thử thách thức giấc. Nếu đi ngủ đúng giờ là thách thức đối với bạn, hãy thử đặt "chuông báo giờ đi ngủ" kêu trước một giờ so với giờ đi ngủ lý tưởng, để tự nhắc bản thân bắt đầu thư giãn và dần đi vào giấc ngủ. Điều này sẽ giúp bạn thức dậy dễ dàng hơn, khi bạn cần chuẩn bị sẵn sàng để có một ngày hiệu quả và tỏa sáng.

Nếu bạn tỉnh giấc mỗi ngày với mục đích và đam mê, bạn đang nằm trong số rất ít người thành đạt đang hiện thực hóa được ước mơ của mình. Quan trọng nhất là, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc. Chỉ đơn giản thay đổi cách thức dậy vào buổi sáng, bạn sẽ thay đổi được mọi thứ. Điều này đã được rất nhiều người nổi tiếng chứng minh: Oprah Winfrey, Tony Robbins, Bill Gates, Howard Schultz, Deepak Chopra, Wayne Dyer, Tomas Jefferson, Benjamin Franklin, Albert Einstein, Aristotle và nhiều rất nhiều người khác nữa mà tôi không thể liệt kê hết ở đây.

Chưa từng có ai chỉ cho chúng ta rằng nhờ vào việc học cách có ý thức đặt ra ý định thức dậy mỗi sáng với một khao khát thực sự – thậm chí là nhiệt tâm – làm vậy, chúng ta có thể thay đổi cuộc đời.

Nếu bạn đang trì hoãn việc thức dậy mỗi sáng cho đến phút cuối cùng khi bạn buộc phải dậy để làm việc, rồi lại trở về nhà và ngồi ì trước tivi đến khi đi ngủ (đây đã từng là thói quen hằng ngày của tôi), tôi phải hỏi bạn điều này: *Khi nào thì bạn sẽ bắt đầu phát triển bản thân thành con người bạn cần để đạt được sức khỏe, sự giàu có, hạnh phúc, thành công cùng sự tự do tự tại mà bạn thật sự mong muốn có và xứng đáng? Khi nào thì bạn sẽ sống hết mình thay vì tồn tại và luôn tìm kiếm thú tiêu khiển để trốn chạy thực tại? Điều gì sẽ xảy ra nếu thực tại đó – cuộc đời của bạn – cuối cùng cũng có thể trở thành một thứ gì đó mà bạn không thể chờ đợi thêm để cảm nhận? Và giả dụ tất cả đều bắt đầu với cách bạn thức dậy thì sao?*

Thời điểm để từ bỏ con người hiện tại, bắt đầu là con người bạn có thể trở thành, và nâng tầm cuộc sống bạn đang sống trở thành cuộc sống bạn muốn sống – không có ngày nào tốt hơn ngày hôm nay. Và công cụ để chỉ cho bạn cách trở thành con người bạn cần – con người có thể nhanh chóng thu hút, kiến tạo và duy trì bền vững cuộc sống bạn luôn mơ ước – không có cuốn sách nào tốt hơn cuốn bạn đang cầm trong tay.

3. Nghỉ ngơi để sạc lại năng lượng

Nghỉ ngơi trong lúc tỉnh táo cũng có tác dụng tương tự như giấc

ngủ. Tuy một số người sử dụng hai khái niệm ngủ và nghỉ ngơi để thay thế lẫn nhau, thực chất chúng tương đối khác nhau. Bạn có thể ngủ 8 tiếng, nhưng nếu bạn bận rộn trong suốt thời gian tỉnh táo của mình, bạn sẽ không có thời gian để suy nghĩ hay sạc lại năng lượng thể chất, tinh thần và cảm xúc. Nếu bạn làm việc cả ngày, chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác trong nhiều giờ liền rồi kết thúc với một bữa tối chóng vánh và đi ngủ muộn, bạn đã không cho mình một khoảng thời gian nào để nghỉ ngơi.

Tương tự, dành toàn bộ cuối tuần để làm bài tập, làm tình nguyện, đi xem bóng đá, đến nhà thờ, tham gia đội hát đồng ca, tiệc tùng hội họp... có thể gây hại nhiều hơn là mang về lợi ích. Mỗi hoạt động trong số này đều rất tuyệt, nhưng việc duy trì một lịch trình dày đặc sẽ không cho phép bạn có thời gian để sạc lại năng lượng cho bản thân.

Chúng ta sống trong một xã hội với niềm tin vĩnh cửu rằng khi mỗi ngày của chúng ta bận rộn và thú vị, chúng ta sẽ có giá trị hơn, quan trọng hơn hoặc thực sự được sống. Trên thực tế, chúng ta là tất cả những điều đó khi chúng ta có thể cảm thấy bình yên từ trong tâm hồn. Bất chấp những dự định tốt đẹp về một cuộc sống cân bằng, thế giới hiện đại đòi hỏi chúng ta phải luôn luôn kết nối và năng suất, tuy nhiên, những nhu cầu này thường vắt kiệt chúng ta về mặt cảm xúc, thể chất và tinh thần.

Sẽ ra sao nếu thay vì không ngừng bận rộn, bạn trân trọng những khoảng lặng có chủ đích và những không gian tĩnh tại? Điều đó có thể cải thiện cuộc sống, sự cân bằng về thể chất và cảm xúc cũng như khả năng học tập của bạn như thế nào?

Có vẻ sẽ hơi vô lý một chút nếu bạn dành ra một khoảng thời gian trong lúc danh sách việc cần làm của bạn dài cả dặm, nhưng thực tế cho thấy nghỉ ngơi nhiều hơn chính là tiền đề mang lại hiệu quả công việc đúng nghĩa.

Khoa học đã chứng minh rằng nghỉ ngơi làm tan biến mọi căng thẳng và mệt mỏi. Những bài tập như yoga hay thiền cũng giúp giảm nhịp tim, huyết áp, và mức độ tiêu thụ oxy. Chúng làm thuyên giảm chứng cao huyết áp, bệnh viêm khớp, mất ngủ, trầm cảm, lo âu, nguy cơ vô sinh và ung thư. Nghỉ ngơi đem lại lợi ích vô cùng to lớn về mặt tinh thần. Sống chậm lại và tĩnh lặng đồng nghĩa với việc bạn có thể thực sự lắng nghe trí tuệ và sự sáng suốt của giọng nói bên trong mình. Nghỉ ngơi và thư giãn cho phép chúng ta kết nối lại với thế giới bên trong và bên ngoài chúng ta, mở cửa cho sự thanh thản và cảm giác mãn nguyện bước vào cuộc

đời mình.

Đúng vậy, trong trường hợp bạn vẫn còn đang băn khoăn, bạn sẽ trở nên năng suất hơn, hòa nhã hơn với gia đình và bạn bè (chưa kể với các giảng viên và đồng nghiệp) và nhìn chung sẽ hạnh phúc hơn nhiều. Nghỉ ngơi cũng giống như việc chúng ta tạm thời bỏ hoang đất thay vì trồng trọt và thu hoạch không ngừng. Năng lượng trong chúng ta cần được nạp đầy trở lại. Cách tốt nhất để làm điều đó đơn giản là hãy nghỉ ngơi thực sự.

Các cách nghỉ ngơi đơn giản

Hầu hết chúng ta đều bị nhầm lẫn giữa nghỉ ngơi và giải trí. Để nghỉ ngơi, chúng ta làm những việc như leo núi, làm vườn, tập thể dục, hay thậm chí là tiệc tùng. Bất kỳ hoạt động nào trong số đó cho cảm giác nghỉ ngơi vì bạn không phải làm việc, nhưng thực ra nó không thể được định nghĩa là nghỉ ngơi.

Nghỉ ngơi được coi là một dạng ngủ trong lúc tỉnh táo. Nghỉ ngơi là cầu nối thiết yếu đến giấc ngủ và chúng ta đạt tới trạng thái nghỉ ngơi và ngủ theo cùng một cách: Tạo ra không gian và cho phép nó diễn ra. Mọi sinh vật sống đều cần được nghỉ ngơi, bao gồm cả bạn. Khi bạn không dành thời gian để nghỉ, tình trạng thiếu nghỉ ngơi cuối cùng sẽ để lại hậu quả xấu cho cơ thể.

- Nếu bạn đang dành ra ít nhất năm phút mỗi sáng trong quá trình thực hiện S.A.V.E.R.S để thiền hoặc ngồi trong yên lặng, đó là một khởi đầu tuyệt vời.
- Bạn nên dành ra một tối mỗi tuần để nghỉ ngơi. Bạn có thể đọc sách, xem phim, làm gì đó nhẹ nhàng với gia đình và bạn bè, hoặc thậm chí chỉ ở một mình.
- Khi bạn đang lái xe, hãy lái xe trong yên lặng: tắt đài và ngưng dùng điện thoại.
- Đi dạo mà không đeo tai nghe. Khoảng thời gian giao hòa với thiên nhiên không vì một mục đích nào (như nhằm tiêu hao calo chẳng hạn) đem lại cảm giác giống với nghỉ ngơi.
- Tắt tivi đi. Hãy dành riêng ra nửa giờ, một giờ, hoặc thậm chí nửa ngày cho sự tĩnh lặng.
- Hãy thử tập hít thở sâu một cách có ý thức, tập trung hít vào và thở ra hoặc quãng nghỉ giữa các hơi thở.
- Bạn cũng có thể uống một tách trà, đọc thứ gì đó truyền cảm hứng, viết nhật ký, tắm nước nóng hoặc đi massage.

- Tham dự một khóa tu. Có thể với bạn học, đồng nghiệp, những người cùng đi nhà thờ, bất kỳ cộng đồng nào mà bạn tham gia, một nhóm bạn thân, gia đình, vợ/chồng, hoặc tự đi một mình giữa thiên nhiên.

Thậm chí chợp mắt trong chốc lát cũng là một cách vô cùng hiệu quả để nghỉ ngơi và nạp lại năng lượng. Nếu giữa ngày tôi cảm thấy kiệt sức vì một lý do nào đó và vẫn còn cả ngày dài phía trước, tôi sẽ không ngần ngại ấn nút tự khởi động lại bản thân với một giấc ngủ ngắn tầm 20-30 phút. Chợp mắt cũng có thể cải thiện giấc ngủ của bạn.

Sẽ rất hữu ích nếu bạn dành ra thì giờ nhất định để nghỉ ngơi. Hãy tự đặt những ra những giới hạn xung quanh nó để bạn có thể giữ được khoảng thời gian đó.

Thói quen nghỉ ngơi

Là một sinh viên, mặc định bạn đã rất bận rộn. Bạn sẽ cần lên lịch để nghỉ ngơi và chăm sóc bản thân cũng giống như lên lịch cho những cam kết khác trong cuộc sống. Năng lượng bạn lấy lại sẽ bù đắp cho bạn gấp nhiều lần.

Tất nhiên nghỉ ngơi không phải là điều chúng ta được dạy ở trường học, và thói quen đó cũng không đến tự nhiên. Sau tất cả, bạn vẫn là một sinh viên đại học. Do đó, bạn có thể muốn đặt nó làm ưu tiên một cách có chủ đích. Tìm hiểu các bài tập thực hành chánh niệm khác nhau và đưa chúng vào đời sống hàng ngày là một cách hữu ích để nghỉ ngơi sâu cả về thể chất, tinh thần và tâm trí. Những bài tập như thiền giữa ngày, yoga và yên lặng một cách có chủ ý là những cách rất hiệu quả để đi sâu vào nội tâm và đạt được trạng thái tĩnh tại; đặc biệt khi bạn cam kết thực hiện chúng thường xuyên.

Bạn càng kết hợp nhiều khoảng nghỉ và tĩnh lặng vào đời sống thường nhật, hiệu quả đạt được sẽ càng lớn. Trong những giai đoạn nhàn nhã hơn, có thể bạn không cần nghỉ ngơi nhiều lắm, nhưng trong những giai đoạn căng thẳng (như khi cần đạt một chỉ tiêu "khủng" hoặc sắp hết thời hạn của một dự án lớn), bạn sẽ cần thêm thì giờ để nghỉ ngơi và tĩnh lặng hơn bình thường.

Kết hợp với tập luyện, lựa chọn thực phẩm lành mạnh, ngủ và nghỉ ngơi điều độ sẽ giúp bạn có một bước nhảy vọt to lớn trong cuộc sống cũng như học tập. Lưu ý rằng khi bạn cố gắng áp dụng cả ba thói quen – ăn, ngủ, và nghỉ ngơi hiệu quả hơn – thoạt đầu

bạn có thể thấy không thoải mái với quy trình này. Bạn có thể cảm thấy miễn cưỡng. Hãy cố gắng chống lại sự thôi thúc bỏ cuộc bằng cách cam kết đưa chúng vào thực tiễn ngay từ hôm nay.

THỰC HÀNH ĐIỀU TIẾT NĂNG LƯỢNG

Bước một: Cam kết ăn uống vì sức khỏe bằng cách ưu tiên những hệ quả về năng lượng hơn là mùi vị của thực phẩm. Sau ly nước đầu tiên vào buổi sáng, hãy ăn một loại chất béo lành mạnh để nạp nhiên liệu cho não. Hãy thử kết hợp một bữa ăn lành mạnh với thực phẩm có mầm sống vào chế độ dinh dưỡng hằng ngày. Thay vì ăn vặt bằng khoai tây chiên, hãy thử thay bằng cải xoăn kale hoặc hoa quả hữu cơ tươi. Và hãy nhớ luôn mang theo nước bên mình để cấp nước thường xuyên cho cơ thể.

Bước hai: Ngủ và tỉnh giấc hiệu quả bằng cách đặt giờ đi ngủ *và* giờ thức dậy cố định hàng ngày. Dựa vào thời điểm bạn tỉnh dậy để thực hiện Buổi sáng kỳ diệu, hãy tính giờ lên giường sao cho bạn được ngủ đủ số giờ cần thiết. Hãy duy trì một giờ đi ngủ cố định trong một vài tuần để cơ thể bạn thích nghi dần. Nếu bạn cần một chút nhắc nhở để đi ngủ đúng giờ, hãy đặt chuông báo để chuẩn bị tinh thần từ một giờ trước đó. Sau vài tuần, hãy cứ thoải mái sử dụng số giờ bạn dành ra cho việc ngủ để tối ưu hóa mức năng lượng của mình.

Bước ba: Ngoài quy trình Buổi sáng diệu kỳ, hãy kết hợp thời gian để nghỉ ngơi và tái tạo năng lượng vào lịch trình hằng ngày của bạn, cho dù là thiền, một giấc ngủ ngắn, đi dạo hay làm một việc gì đó khiến bạn vui. Mỗi ngày Hal đều dành ra hai tiếng để nghỉ ngơi buổi trưa, nhờ thế mà anh có thời gian để chơi bóng rổ hoặc lướt ván có thuyền kéo (wakeboard) – hai hoạt động anh rất ưa thích và giúp anh tái tạo năng lượng vô cùng hiệu quả. Vậy hãy nghĩ xem, hoạt động tái tạo năng lượng nào bạn có thể đưa vào kế hoạch trong ngày?

Chương 6

Nguyên tắc thành công không-phải-ai-cũng-biết dành cho sinh viên – Số 3: tập trung cao độ

Chiến binh thành công là một người bình thường với sự tập trung của ánh sáng laser.

— BRUCE LEE

Tất cả chúng ta đều đã gặp người đó. Bạn biết *người đó* là ai. Người vừa có thể chạy marathon, vừa hoạt động tình nguyện năng nổ ở trường trung học, có một kỳ thực tập xuất sắc và có thể còn viết cả một cuốn tiểu thuyết nữa. Và trên tất cả? Cô ấy là một sinh viên ưu tú phi thường, chiến thắng mọi giải thưởng và thể hiện xuất chúng ở trường học. Tôi cá là bạn cũng biết một người đạt mức năng suất khó lý giải giống như thế.

Hoặc có thể bạn quen người *này* – một sinh viên điều hành vô số câu lạc bộ trong trường, nhưng dường như chẳng bao giờ có mặt ở đó. Anh ta luôn luôn chơi bóng rổ hoặc tụ tập với bạn bè giữa tuần làm việc. Anh ta khỏe mạnh, vui vẻ và khiến cho bất kỳ ai tiếp xúc cảm thấy như anh ta đáng giá cả triệu đô.

Tuy nhiên, điều bạn có thể không nhận ra, đó là những người như vậy đã xoay sở bằng cách nào. Có lẽ bạn nghĩ họ may mắn. Hoặc tài năng. Hoặc có quan hệ. Hoặc có tố chất. Hoặc được sinh ra với năng lực siêu nhiên!

Những điều nói trên có thể hữu ích đối với sinh viên đại học, nhưng từ kinh nghiệm của bản thân, tôi biết năng lực siêu nhiên thực sự đằng sau những người năng suất một cách khó tin chính

là sự *tập trung cao độ.* Tập trung cao độ là khả năng nhận biết rành mạch những ưu tiên cao nhất, sử dụng toàn bộ năng lượng mà bạn đã học cách tạo ra cho bản thân, truyền nó vào những gì quan trọng nhất và giữ nó ở đó, bất chấp điều gì đang xảy ra xung quanh hay bạn đang cảm thấy ra sao. Năng lực này chính là chìa khóa để trở thành một sinh viên đại học giỏi giang, xuất chúng.

Khi bạn khai thác được sức mạnh của sự tập trung, bạn không trở thành siêu nhân, nhưng bạn có thể đạt được những thành quả như của một siêu nhân. Và lý do thì dễ hiểu đến ngạc nhiên.

- **Tập trung cao độ giúp bạn đạt được mục tiêu.** Đạt được mục tiêu không có nghĩa là làm được nhiều việc nhất hay làm nhanh nhất, mà có nghĩa là làm đúng việc. Bạn tham gia vào những hoạt động tạo đà để đưa bạn đến với mục tiêu cuộc đời.
- **Tập trung cao độ khiến bạn trở nên hiệu quả hơn.** Hiệu quả nghĩa là làm việc với nguồn lực tối thiểu, ví dụ như thời gian, sức lực hay tiền bạc. Mỗi lần tâm trí bạn xa rời mục tiêu, bạn đã lãng phí những tài nguyên này – đặc biệt là thời gian. Trong trường học, thì giờ luôn luôn khan hiếm, do đó mỗi khoảnh khắc sự tập trung của bạn lay chuyển là một giây phút bị mất đi.
- **Tập trung cao độ giúp bạn đạt năng suất cao hơn**. Hãy hiểu rằng *bận rộn* không có nghĩa là năng suất. Trên thực tế, những sinh viên chật vật nhất thường là những người bận bịu nhất. Chúng ta thường hay nhầm lẫn giữa hai khái niệm "bận rộn" và "năng suất". Bạn bận rộn tham gia vào những hoạt động không tạo ra kết quả như kiểm tra e-mail quá nhiều, rửa xe hoặc sắp xếp lại danh sách việc phải làm cả tá lần trong một tháng. Khi bạn có một tầm nhìn rõ ràng, xác định được những ưu tiên hàng đầu và kiên trì thực thi những công việc đòn bẩy quan trọng, bạn sẽ chuyển từ bận rộn sang năng suất.

Bằng việc làm theo từng bước mà chúng ta sắp bàn tới dưới đây, bạn sẽ học được cách để phát triển thói quen tập trung cao độ và đứng vào hàng ngũ những sinh viên năng suất nhất trên thế giới.

Nếu bạn kết hợp những lợi ích kể trên, bạn sẽ đạt được *nhiều* hơn thế. Có lẽ giá trị lớn nhất của việc tập trung là thay vì phân tán năng lượng và chỉ nhận được kết quả ở mức tầm tầm ở mỗi lĩnh vực, bạn sẽ giải phóng được tiềm năng chưa khai phá *và* cải thiện cuộc sống.

Bây giờ, hãy cùng đưa nó vào Buổi sáng diệu kỳ của bạn. Đây là bốn bước bạn cần bổ sung vào cuộc sống của mình, bên cạnh Buổi sáng diệu kỳ để đạt được sự tập trung bền bỉ.

1. Tìm (những) môi trường tốt nhất để tập trung cao độ

Chúng ta hãy bắt đầu từ đây: *Bạn cần một môi trường hỗ trợ bạn cam kết tập trung cao độ.* Đó có thể là một phòng ngủ dự phòng của bạn hoặc khoảng sân sau nhà. Bạn cần một nơi để tập trung, dù nó nhỏ bé khiêm tốn đến mức nào.

Một phần lý do cho điều này đơn thuần là vấn đề về vật dụng. Nếu chúng rải rác từ cốp xe đến kệ bếp, bạn không thể làm việc hiệu quả được. Tuy nhiên, một lý do quan trọng hơn là: Cần có một nơi để khơi gợi thói quen tập trung của bạn. Hãy ngồi cùng một chiếc bàn để làm những việc tuyệt vời vào cùng một thời điểm trong ngày, chẳng mấy chốc bạn sẽ thấy mình bị cuốn vào vòng xoáy quen thuộc chỉ bằng cách ngồi vào chiếc ghế đó mà thôi.

Nếu bạn thường di chuyển nhiều thì xe hơi, ba lô, phòng riêng, thư viện và có thể cả những quán cà phê trong khuôn viên trường cũng là một phần không gian tập trung của bạn. Hãy xây dựng thói quen chuẩn bị đồ đạc và làm việc trên đường đi và bạn có thể tạo nên sự tập trung cao độ giống như ở văn phòng. Một khi đã chuẩn bị kỹ lưỡng và luôn luôn mang theo đầy đủ những đồ vật cần thiết, bạn có thể làm việc ở bất cứ nơi đâu.

2. Xóa bỏ những lộn xộn không tập trung

Bừa bộn có thể giết chết sự tập trung và là điểm đến tiếp theo trên hành trình. Có một lý do mà cuốn sách của Marie Kondo, *The Life-Changing Magic of Tidying Up* (tạm dịch: Phép màu thay đổi cuộc sống từ việc dọn dẹp) là một trong những cuốn sách phi tiểu thuyết bán chạy nhất của thập kỷ trước. Bạn sẽ khơi dậy cảm hứng cho một tư duy điềm tĩnh, đầy động lực khi bạn dọn dẹp ngăn nắp cả không gian vật chất lẫn tinh thần của bản thân.

Có hai loại bừa bộn – về tinh thần và vật chất và chúng ta đều có cả hai. Chúng ta quanh quẩn với những suy nghĩ kiểu như: *Sinh nhật chị gái mình sắp đến rồi. Mình phải mua quà và thiệp cho chị ấy. Hôm trước mình đã có một bữa tối tuyệt vời. Mình cần gửi thiệp cảm ơn cho chủ nhà mới được. Mình còn phải trả lời e-mail của giáo sư trước khi ra khỏi nhà hôm nay nữa.*

Rồi có những đồ đạc mà chúng ta tích trữ như: hàng chồng giấy, tạp chí cũ, giấy ghi chú, quần áo không bao giờ mặc đến, cả đống

đồ bỏ đi trong phòng. Những trang sức rẻ tiền, vật trang trí và đồ lưu niệm chúng ta giữ lại trong suốt cuộc đời.

Cả hai loại bừa bộn đều tạo ra một đám sương mù, nhưng để trở nên tập trung, bạn cần *nhìn rõ.* Để làm rõ tầm nhìn, bạn sẽ muốn thu gom và tống khứ những lộn xộn về tinh thần ra khỏi đầu, từ đó có thể giải tỏa khỏi sự căng thẳng vì phải cố ghi nhớ chúng. Và sau đó bạn cũng sẽ muốn dẹp bỏ những đồ đạc không dùng đến.

Dưới đây là quy trình đơn giản giúp bạn gạt bỏ màn sương và có được sự rõ ràng cần thiết để tập trung.

- **Lập một danh sách tổng thể những việc cần làm.** Chắc chắn bạn có rất nhiều việc cần làm chưa được viết ra – hãy bắt đầu với chúng. Và tất cả những mẩu giấy nhớ dán đầy trên bàn làm việc, màn hình máy tính, trong sổ tay, trên tủ bếp, cửa tủ lạnh… Còn nơi nào nữa không? Hãy đưa tất cả những tờ giấy đó vào danh sách tổng của bạn. Hãy đưa chúng vào một nơi tập trung, cho dù đó là một cuốn sổ tay hay một danh sách trên điện thoại, để bạn có thể dọn dẹp bộ nhớ tâm trí của mình. Bạn đã cảm thấy tốt hơn chưa? Tiếp tục nào! Chúng ta mới chỉ bắt đầu thôi.
- **Thu dọn nơi làm việc.** Hãy lên lịch dành ra nửa (hoặc cả) ngày để xem lại từng xấp giấy tờ, từng tập hồ sơ nhét đầy tài liệu và cái khay đựng đầy những lá thư chưa được mở ở văn phòng bạn. Bạn nắm được ý chính rồi đấy. Hãy vứt đi hoặc tiêu hủy những thứ bạn không cần. Scan hoặc sắp xếp lại những tài liệu quan trọng. Hãy ghi chú những việc cần lưu ý và không thể ủy thác cho ai khác trong sổ tay, sau đó dành ra một thời điểm để hoàn thành.
- **Dọn dẹp cuộc sống.** Hãy dọn dẹp và làm sạch từng ngăn kéo, tủ quần áo, tủ đựng đồ, rương hòm không đem lại cho bạn cảm giác bình yên khi nhìn thấy chúng, ở bất kỳ nơi nào có thể. Xe ô tô của bạn cũng không phải là ngoại lệ. Việc này có thể mất vài giờ hoặc vài ngày. Hãy lên lịch để dành ra một khoảng thời gian ngắn mỗi ngày cho đến khi mọi thứ đều tươm tất. Tuyên bố "Tôi chỉ cần cuối tuần là dọn dẹp xong" chắc chắn sẽ không bao giờ có thể giúp bạn bắt đầu. Hãy chọn một ngăn kéo bất kỳ và bắt đầu từ đó. Bạn sẽ thấy ngạc nhiên vì những nỗ lực nhỏ có thể tạo nên sự khác biệt lớn lao đến nhường nào cho môi trường sống của bản thân mình. Hãy tham khảo cuốn *10-Minute Declutter: The Stress-Free Habit for Simplifying Your Home* (tạm dịch: 10 phút dọn dẹp: Thói quen không căng thẳng để giản tiện ngôi nhà của

bạn) của S.J.Scott và Barrie Davenport.

Ngăn nắp cả về tinh thần lẫn vật chất sẽ cho phép bạn tập trung ở một mức độ bạn không bao giờ có thể tin nổi. Năng lượng của bạn sẽ không lọt đi đâu được ngoài những gì *quan trọng.*

3. Bảo vệ bản thân khỏi những yếu tố gây gián đoạn

Ngoài việc huấn luyện và diễn thuyết kinh doanh, Hal còn điều hành COO Alliance – mạng lưới chuyên hỗ trợ các giám đốc điều hành trong vai trò tác giả của một vài công trình đang tiến triển và là bố của hai đứa trẻ. Cũng giống như bạn, thời gian vô cùng quan trọng đối với anh ấy.

Nếu Hal cho phép bản thân bị gián đoạn liên hồi, anh ấy sẽ không thể hướng sự chú ý của mình vào những gì quan trọng nhất ở bất kỳ khoảnh khắc nào. Để tránh bị phân tâm và đảm bảo duy trì tập trung, anh chuyển điện thoại sang chế độ không làm phiền (Do Not Disturb). Chế độ này chặn mọi cuộc gọi, tin nhắn, hoặc những thông báo từ email và mạng xã hội. Đây là một cách đơn giản nhưng đã làm gia tăng đáng kể năng suất thường nhật và khả năng tập trung vào công việc tại một thời điểm nhất định. Theo tôi, bạn nên bật lại chế độ nhận cuộc gọi và email ở những thời điểm định trước, dựa vào lịch trình của chính bạn chứ không phải của ai khác.

Bạn có thể áp dụng triết lý và chiến lược tương tự cho bất kỳ loại thông báo hay nhắc việc nào, cũng như thời gian dành cho đồng nghiệp, sếp hoặc thậm chí cả với các giáo sư. *Không làm phiền* không chỉ là một chế độ trên điện thoại. Hãy để bạn bè bạn biết rằng khi nào bạn rảnh và khi nào họ cần để bạn một mình.

4. Xây dựng nền tảng cho sự tập trung cao độ

Một khi bạn đã xác định được địa điểm tập trung và bắt đầu quá trình dọn dẹp cuộc sống và chống lại những yếu tố làm gián đoạn, bạn sẽ nhận thấy sự tập trung của mình tăng lên đáng kể.

Bây giờ là lúc để đưa mọi thứ lên một tầm cao mới. Tôi sử dụng ba câu hỏi sau để cải thiện sự tập trung.

1. Những gì đang phát huy hiệu quả mà tôi nên *duy trì* (hoặc làm nhiều hơn)?
2. Tôi nên *bắt đầu làm* điều gì để nhanh có kết quả hơn?
3. Điều gì tôi nên *dừng lại* ngay lập tức bởi nó ngăn cản tôi tiến

bộ thêm một bậc?

Nếu bạn có thể trả lời ba câu hỏi đó và bắt tay vào hành động để đạt được kết quả, bạn sẽ khám phá được một tầm cao mới về năng suất mà có thể bạn chưa từng nghĩ là có thể đạt được. Hãy cùng tìm hiểu chi tiết từng câu hỏi.

ĐIỀU GÌ BẠN NÊN TIẾP TỤC LÀM (HOẶC LÀM NHIỀU HƠN)?

Hãy cùng đối mặt với sự thật, không phải tất cả các bí kíp và chiến lược dành cho sinh viên đều có tác dụng ngang nhau. Một số tỏ ra hữu ích trong mọt thời gian ngắn rồi giảm dần hiệu quả. Một số thậm chí còn khiến tình hình xấu đi.

Ngay bây giờ, chắc hẳn bạn đang làm nhiều điều đúng đắn, và bạn sẽ gật đầu đồng ý khi bạn đọc sang những chương tiếp theo về thành công của những sinh viên ưu tú. Nếu bạn đã biết những điều mình đang làm là hữu ích, hãy ghi chúng lại. Ví dụ như bạn đang ăn thực phẩm giàu năng lượng chẳng hạn. Hãy đưa nó vào danh sách "những việc làm có hiệu quả".

Hãy chắc chắn bạn đang chọn những việc thực sự đóng góp vào sự thành công của bạn trong vai trò một sinh viên đại học. Rất dễ để duy trì những việc bạn *thích* làm, nhưng cũng cần đảm bảo những hoạt động bạn đang làm liên quan trực tiếp đến thành công của một sinh viên. Hãy cân nhắc Nguyên tắc 80/20 (Nguyên tắc Pareto), trong đó khoảng 80% kết quả đến từ 20% nỗ lực. Vậy 20% các hoạt động nào đang tạo nên 80% thành quả của bạn?

Hãy lưu lại những hoạt động hữu ích trong sổ tay của bạn (Tôi hy vọng trong số chúng đã có chuỗi Life S.A.V.E.R.S.). Toàn bộ danh sách đó là những việc bạn nên *tiếp tục làm* cho đến khi nó bị thay thế bởi một việc gì đó hiệu quả hơn.

Đối với tất cả các hoạt động trong danh sách mà bạn muốn tiếp tục thực hiện, hãy đảm bảo bạn hoàn toàn trung thực với bản thân về *những điều bạn cần làm nhiều hơn* (nói cách khác, bạn đang làm chưa đủ). Nếu đó là việc bạn nghĩ mình nên làm nhưng lại không giúp bạn tiến gần hơn đến các mục tiêu quan trọng, hãy mạnh dạn loại nó ra khỏi danh sách. Không nhất thiết phải hoàn hảo. Tự ép bản thân làm việc quá sức cuối cùng chỉ dẫn đến năng suất thấp và khiến bạn bị sao nhãng khỏi những điều thực sự quan trọng.

ĐIỀU GÌ BẠN NÊN BẮT ĐẦU LÀM?

Một khi đã nắm bắt được những việc có hiệu quả đối với mình và chọn ra các hoạt động cần tăng cường, đã đến lúc bạn quyết định mình có thể làm gì hơn nữa để tăng tốc cho thành công.

Tôi có một vài gợi ý để giúp bạn khởi động:

- Tổ chức họp phòng hằng tuần
- Ăn thực phẩm giàu dinh dưỡng
- Đến gặp giáo viên trong giờ hành chính
- Thông báo với bạn bè khi nào bạn rảnh và khi nào không
- Sắp xếp mọi thứ bạn cần cho ngày hôm sau từ tối hôm trước
- Nói "Không" với các hoạt động ngoại khóa không giúp bạn đạt được mục tiêu
- Xây dựng *Khung Thời gian biểu* định kỳ lý tưởng hằng tuần với lịch trình cố định – để mỗi ngày khi thức dậy bạn, những ưu tiên cao nhất đã được lên kế hoạch từ trước. Sau đó, điều chỉnh lại lịch trình cho tuần tiếp theo vào tối Chủ nhật nếu cần thiết.
- Tìm kiếm cơ hội thực tập có thể giúp bạn học hỏi và phát triển
- Tìm được bất kỳ thứ gì bạn cần trong tầm tay ở mọi thời điểm
- Ghi lại những lời tri ân hằng ngày

Lưu ý rằng bạn không nên để mình bị quá tải. Hãy nhớ thành Rome không được xây lên chỉ trong một ngày. Bạn không cần phải liệt kê ra một danh sách 58 việc và thực hiện chúng vào ngày mai. Điểm tuyệt vời của việc thực hành ghi chép mỗi ngày như một phần của Buổi sáng diệu kỳ là bạn có thể lưu lại từng hành động theo thời gian. Để rồi dần dần, hãy đưa một hoặc hai việc cùng một lúc vào "hộp công cụ" thành công của bạn cho tới khi chúng đã trở thành thói quen. Tích lũy là con đường kỳ diệu để dẫn đến sự tiến bộ từng ngày.

ĐIỀU GÌ BẠN NÊN DỪNG LẠI?

Đến thời điểm này chắc hẳn bạn đã tự bổ sung một vài hoạt động hữu ích để bắt đầu triển khai. Nếu bạn đang băn khoăn lấy đâu ra thì giờ để thực hiện, đây có lẽ sẽ là bước yêu thích nhất của bạn. Đã đến lúc bạn loại bỏ những việc vô ích để dành chỗ cho những việc có ích hơn.

Tôi khá chắc chắn rằng nếu không phải làm một số công việc thường nhật nữa, bạn sẽ thấy thanh thản và biết ơn vô cùng.

Tại sao không dừng…

- Ăn những thực phẩm không lành mạnh, làm cạn kiệt năng lượng, hút hết sức sống và động lực phấn đấu của bạn?
- Làm những việc nhà không cần thiết?
- Trả lời tin nhắn và e-mail ngay lập tức?
- Trả lời điện thoại? (Hãy đặt chế độ trả lời bằng giọng nói và hồi âm vào lúc thuận tiện nhất cho bạn.)
- Đọc và đưa thông tin lên mạng xã hội?
- Xem tivi hay Netflix hàng giờ mỗi ngày?
- Dằn vặt bản thân hoặc lo lắng về những điều bạn không thể thay đổi?
- Cam kết với một hoạt động ngoại khóa không phục vụ mục đích, sức khỏe và niềm vui của bạn?

Hoặc, nếu bạn muốn cải thiện khả năng tập trung của mình một cách ngoạn mục chỉ trong một bước đơn giản, hãy thử cách này*: Hãy ngừng hồi đáp mọi tiếng động và thông báo như một chú hải cẩu đã được huấn luyện.*

Bạn có thực sự cần phải được cảnh báo khi có tin nhắn, e-mail hay thông báo mới từ mạng xã hội không? Tôi không nghĩ vậy. Hãy vào phần cài đặt trên điện thoại, máy tính bảng, máy tính và TẮT tất hết tất cả các loại thông báo.

Công nghệ sinh ra để phục vụ lợi ích của bạn và bạn có thể lấy lại quyền điều khiển nó bất cứ lúc nào. Tần suất kiểm tra tin nhắn điện thoại, email có thể và nên do *bạn* quyết định. Hãy nhìn thẳng vào sự thật, hầu hết chúng ta đều sẽ không rơi vào tình huống sống còn nếu không phản hồi một cuộc gọi, một tin nhắn, hay một email ngay lập tức. Chúng ta không cần ở trong tình trạng tiếp cận ngay tức khắc 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, 365 ngày một năm, ngoại trừ với con cái và những người đặc biệt quan trọng. Một giải pháp thay thế hiệu quả là lên lịch trong ngày để kiểm tra những gì đang diễn ra, việc gì cần lưu ý ngay, việc gì có thể thêm vào thời gian biểu hoặc danh sách cần làm và việc gì có thể loại bỏ, phớt lờ hoặc quên đi.

KẾT LUẬN VỀ TẬP TRUNG CAO ĐỘ

Khả năng tập trung giống như một loại cơ bắp cần nuôi dưỡng qua thời gian. Để tạo nên một múi cơ, bạn cần chăm chỉ tập luyện để phát triển nó. Hãy dừng lại và thư giãn một chút nếu bạn cảm thấy nao núng, nhưng hãy tiếp tục tiến về phía trước. Mọi việc sẽ ngày một dễ dàng hơn. Có thể bạn sẽ mất thời gian để học cách tập trung, nhưng nếu bạn cố gắng mỗi ngày, bạn sẽ tiến bộ dần lên. Cuối cùng, toàn bộ việc này nhằm để *trở thành* một người có thể tập trung, bắt đầu bằng việc tự nhìn nhận bản thân mình theo chiều hướng như vậy. Tôi khuyên bạn nên bổ sung một vài dòng vào danh sách những lời tự khẳng định về cam kết tập trung cao độ và các hành động của bạn để tăng cường khả năng đó.

Hầu hết các sinh viên đều ngạc nhiên khi vỡ lẽ ra họ đã sử dụng quá ít thời gian cho những điều thực sự quan trọng và xác đáng. Hôm nay hoặc trong 24 giờ tiếp theo, hãy dành ra 60 phút để tập trung vào *một công việc quan trọng nhất,* bạn sẽ ngạc nhiên không chỉ bởi năng suất của chính mình, mà còn bởi cảm giác phấn khích mà nó mang lại.

Giờ đây, bạn đã bổ sung một vài hành động và lĩnh vực cần tập trung đáng kinh ngạc vào hành trang thành công của mình. Sau khi hoàn thành các bước dưới đây, hãy chuyển sang phần tiếp theo để mài dũa các kỹ năng thành công cho sinh viên ưu tú và kết hợp chúng với chuỗi Life S.A.V.E.R.S theo những cách bạn chưa từng nghe đến! Hãy ghi nhớ các bước chúng ta đã thảo luận trong chương này về tầm quan trọng của sự tập trung cao độ và các phương pháp tăng mức độ tập trung trong cuộc sống.

THỰC HÀNH TẬP TRUNG CAO ĐỘ

Bước một: Chọn hoặc tạo ra môi trường lý tưởng hỗ trợ cho việc tập trung. Nếu bạn tập trung tối đa khi làm việc ở nơi công cộng, hãy lên lịch cho một số buổi cố định đến Starbucks chẳng hạn. Nếu làm việc tại nhà, hãy đảm bảo bạn đã thực hiện bước số hai dưới đây.

Bước hai: Dọn sạch đống bừa bộn về vật chất và tinh thần. Hãy bắt đầu bằng việc dành ra nửa ngày để thu dọn chỗ làm việc. Sau đó thanh lọc tâm trí bằng cách viết bất cứ thứ gì có trong đầu bạn ra mặt giấy (brain dump). Hãy gỡ bỏ tất cả những việc cần làm lặt vặt đang trôi nổi trong trí óc. Hãy lập một danh sách công việc tổng thể trên máy tính, trong điện thoại hoặc sổ tay.

Bước ba: Hãy bảo vệ bản thân khỏi các yếu tố gây gián đoạn đến từ *chính bạn* và những người khác. Đồng thời, hãy hạn chế sự phân

tâm có thể kéo bạn ra khỏi công việc bạn định làm (tắt hết các thông báo), chuyển điện thoại sang chế độ *không làm phiền*, và để cho những người trong vòng tròn ảnh hưởng của bạn biết rằng bạn không rảnh trong những lúc cần tập trung nhưng sẽ trả lời họ vào một thời điểm khác đã định trước.

Bước bốn: Hãy bắt đầu lập ra danh sách Tập trung cao độ. Lấy sổ tay ra hoặc tạo một ghi chú mới trên điện thoại/máy tính và lập ba danh sách sau:

- Tôi cần tiếp tục làm gì (hoặc làm gì nhiều hơn)?
- Tôi cần bắt đầu làm gì?
- Tôi cần ngưng làm gì?

Hãy viết ra tất cả những gì xuất hiện trong đầu, sau đó, hãy rà soát lại danh sách và chọn xem hoạt động nào có thể được tự động hóa, thuê ngoài hoặc giao cho người khác. Bạn dành bao nhiêu thời gian cho những nhiệm vụ học tập quan trọng hàng đầu và quá trình hun đúc thành công? Hãy lặp lại quá trình này cho đến khi bạn thực sự hiểu rõ quy trình, sau đó bắt đầu lên lịch cố định cho từng ngày để bạn có thể sử dụng 80% thời gian của mình để tạo ra thành quả. Những việc còn lại hãy phân công cho người khác.

PHẦN III

NHỮNG KỸ NĂNG KHIẾN BẠN TRỞ THÀNH MỘT SINH VIÊN ĐẠI HỌC THÀNH CÔNG Ở CẤP ĐỘ 10

Chương 7

Kĩ năng để trở thành một sinh viên đại học thành công ở cấp độ 10 – Số 1: học thuật

Bất kỳ ai chưa từng mắc sai lầm là người chưa từng thử những điều mới mẻ.

— ALBERT EINSTEIN

Âm nhạc: Gonna Fly Now

(tạm dịch: Cất cánh ngay lúc này)

— BILL CONTI,

từ bộ phim *Rocky* (Tay đấm huyền thoại)

Tôi vẫn còn nhớ khoảnh khắc đặt mua những cuốn sách với tổng trị giá 500 đô-la vào mùa hè trước khi tôi trở thành sinh viên năm nhất (một sai lầm mà tôi sẽ không bao giờ lặp lại). Chúng được gửi đến trong một chiếc hộp màu nâu, và chỉ đôi lần tôi lén nhìn vài trang của chúng. Khi tôi nhìn thấy tất cả những bảng biểu và hình vẽ bên trong, và bắt đầu cảm thấy sợ hãi. Kết quả là tôi đã gấp cuốn sách lại nhanh nhất có thể, ném nó lại trong chiếc hộp nâu lớn và chuyển sự chú ý đến việc thưởng thức mùa hè cuối cùng trước khi vào đại học.

Tôi đã tốt nghiệp trung học với toàn điểm A và B. Tôi đã nhận được rất nhiều lời tuyên dương và tham gia một vài khóa học nâng cao (và tôi chỉ thi đậu kỳ thi nâng cao trong số này để được cộng tín chỉ). Ngoài thứ hạng, tôi có một niềm tin sắt đá rằng

mình sẽ không bao giờ đi ngủ khi chưa xong việc. Tôi sẽ thức cả đêm để làm việc và uống cà phê Armenian cho đến sáng. Cha tôi thức dậy lúc sáu giờ sáng, chuẩn bị sẵn sàng để đi làm. Khi đi ngang qua phòng tôi, ông ấy nhận ra rằng tôi đã ngồi học bài thâu đêm. Ông chỉ nhìn tôi và nói rằng: "Natalie, con đã *quá* sẵn sàng để đi học đại học rồi."

Từ tất cả những đêm thức trắng học bài, từ lời khẳng định chắc nịch của cha tôi và từ sự giáo dục mà tôi nhận được ở trường trung học, tôi tin rằng mình đã sẵn sàng vào đại học và đối mặt với bất kỳ một trở ngại nào đang ngáng đường.

Cho dù bạn sắp vào đại học hoặc đã học được vài năm, bạn đã nỗ lực rất nhiều để đến được khoảnh khắc này. Bạn đã đi qua nhiều năm học, chắc hẳn đi kèm với đó là rất nhiều đêm thức khuya để hoàn thành bài tập về nhà, sự căng thẳng của việc ôn thi và viết bài luận. Bạn đã vượt qua rất nhiều thăng trầm để đến đây và tôi xin vỗ tay tán thưởng bạn vì điều đó. Bạn cũng đã đọc cuốn sách đến tận đây, điều đó có nghĩa là bạn quan tâm đến bản thân và sự thành công của bạn. Bạn đã chọn lựa chọn một trải nghiệm tại đại học đầy những dấu ấn phát triển cá nhân và quyết định ấy sẽ không chỉ giúp bạn thành công ở đại học mà còn đưa bạn tiến xa hơn cột mốc tốt nghiệp. Cho dù đang đọc cuốn sách này vào mùa hè trước khi vào đại học, hay đang trong một tuần căng thẳng ở năm thứ hai, thì bạn đã chọn nó vào đúng thời điểm.

Trước khi sinh viên bắt đầu học đại học, họ có rất nhiều điều bất an, giống với việc bước chân vào một vùng đất chưa được biết tới. Quá trình chuyển đổi từ một học sinh trung học thành một sinh viên đại học có vẻ hơi đáng sợ. Cùng với sự chuyển đổi đó, người ta nói với bạn rằng, để thành công sau khi tốt nghiệp, bạn phải thể hiện tốt *trong thời gian* học đại học. Điều đó làm cho bạn cảm thấy áp lực. Trên thực tế, tôi đã lo lắng và cảm nhận được áp lực đó.

Tôi đã từng ở vị trí của các bạn bây giờ. Tôi từng có rất nhiều câu hỏi trong những tháng chờ đợi trước khi cuộc sống đại học bắt đầu và tôi thậm chí không biết chắc mình phải bắt đầu tìm kiếm các câu trả lời từ đâu! Tôi là ai? Tôi muốn trở thành ai? Tôi nên học chuyên ngành gì? Tôi sẽ đi chơi với ai? Tôi nên làm gì với chuyên ngành của mình? Tôi có thể tìm việc ở đâu? Lớp học của tôi sẽ khó như thế nào? Tôi sẽ thích các bạn cùng phòng của tôi không?

Đại học là một trải nghiệm giáo dục không chỉ trong lớp học mà còn ở bên ngoài lớp học nữa. Quá trình chuyển đổi đôi lúc *có thể* rất khó khăn và điều quan trọng là bạn nỗ lực *hết mình* tại trường

đại học, chứ không phải là phiên bản tốt nhất của bất kỳ ai khác. Mỗi khoảnh khắc của thời đại học sẽ giúp bạn có được nhận thức về bản thân như một sinh viên và như một cá thể.

Giống như các bạn đồng trang lứa, bạn sẽ dành phần lớn thời gian để đến lớp, học hành và làm tất cả những điều khác bạn cần làm với tư cách là một sinh viên. Trong quá trình đó, bạn sẽ hiểu hơn về bản thân, chẳng hạn như bạn là ai, cách học của bạn như thế nào và bạn phản ứng ra sao với căng thẳng. Có được nhận thức về bản thân sẽ đưa bạn tiến đến cấp độ tiếp theo trong *mọi khía cạnh của đời sống cá nhân và học tập*. Bạn càng hiểu bản thân, bạn càng có nhiều chiến lược để đối mặt với những thách thức và thành công! Thực hiện thói quen Buổi sáng diệu kỳ sẽ hỗ trợ bạn phát triển đến một mức độ nhận thức cao hơn. Điều này sẽ giúp bạn thành công với vai trò là một sinh viên – và trong tất cả những nỗ lực vì tương lai của bạn.

Mức độ nhận thức đầu tiên là học những yếu tố căn bản của quãng thời gian học đại học. Đương nhiên, có rất nhiều điểm khác biệt giữa trường trung học và đại học:

- **Thời khóa biểu:** Ở trường trung học, bạn có một lịch học cố định kéo dài bảy giờ mỗi ngày. Ở đại học, bạn phải tự lên lịch học cho bản thân. Bạn được quyền lựa chọn học lớp tám giờ sáng hay đăng ký các lớp chỉ gặp nhau một tuần một lần tùy thích. Tất cả phụ thuộc vào việc các lớp bạn muốn học có đang có sẵn hay không.
- **Bài tập về nhà:** Ở trường trung học, bạn có nhiều công việc bận rộn, với khối lượng bài tập về nhà ngày càng tăng khi bạn học lên lớp cao hơn. Ở trường đại học, bạn sẽ không có nhiều việc như vậy, nhưng điều đó còn tùy thuộc vào giảng viên và lớp học của bạn. Công việc bận rộn chủ yếu sẽ là đọc sách. Bài tập về nhà của bạn sẽ ít hơn, nhưng chúng cần nhiều thời gian hơn để hoàn thành.
- **Chấm điểm:** Ở trường trung học, hầu hết bài tập của bạn được chấm điểm dựa trên mức độ hoàn thành. Nếu bạn hoàn thành bài tập, bạn sẽ được trọn một tín chỉ. Mặc dù điều này có thể xảy ra ở một vài lớp trong trường đại học, hầu hết bài tập của bạn sẽ được chấm điểm. Những bài luận và các bài kiểm tra sẽ có trọng số lớn hơn so với điểm thi cuối kì, trong khi ở trường trung học, điểm số của bạn sẽ có tấm màn bảo vệ là việc có mặt đầy đủ trong lớp học và các bài tập về nhà.

Hal đã nói: "Con người mà bạn muốn trở thành quan trọng hơn rất nhiều so với những việc bạn đang làm, nhưng những điều bạn đang làm lại quyết định con người mà bạn trở thành." Đại học là nơi bạn phải đưa ra quyết định và làm những gì mình muốn. Các quyết định của bạn sẽ định hình bạn là ai trong thời gian học đại học và quan trọng hơn, người mà bạn sẽ trở thành trong quá trình đó. Ở trường đại học, bạn có thể lựa chọn liệu bạn muốn vượt xa mức thấp nhất của lớp học hay lướt qua để qua môn. Câu nói "Những người được điểm C cũng có thể có bằng đại học" là đúng. Bạn có thể đạt điểm C trong tất cả các môn học và vẫn có được một tấm bằng, nhưng nó sẽ dẫn bạn đến đâu? Đó có phải là khái niệm thành công của bạn không? Tôi biết bạn đang đọc cuốn sách này bởi vì bạn chọn con đường trở nên xuất sắc thay vì chỉ cưỡi ngựa xem hoa ở bậc đại học.

SỰ TỰ NHẬN THỨC VỀ HỌC TẬP

Ở đại học, bạn được tiếp xúc với rất nhiều kiến thức hằng ngày. Dù bạn đã học đại học được bao nhiêu năm, bạn vẫn đang liên tục tìm hiểu về bản thân và cách bạn muốn dùng sự giáo dục của mình cho tương lai. Một trong những quyết định quan trọng nhất mà bạn phải đưa ra khi học đại học là chọn chuyên ngành. Đây là một bước giúp bạn hình dung ra tương lai của bạn sẽ như thế nào, bạn sẽ dành thời gian cho ai và bạn dành nhiều thời gian để học những gì. Sau khi chọn chuyên ngành, điều quan trọng là tối đa hóa chiều sâu của kiến thức chuyên ngành và phát triển bản thân.

Tôi đã được nhận vào Đại học Loyola Marymount University (LMU) chuyên ngành Tâm lý, nhưng đã quyết định không theo đuổi chuyên ngành đó trong kỳ định hướng mùa hè. Lúc đó, tôi là một sinh viên đại cương nhưng chưa chọn một chuyên ngành nào cụ thể và cũng đang tham gia các khóa học về y tế. Tôi đã cười về sự thiếu quyết đoán về cuộc sống của chính mình và tôi đã hoàn toàn chấp nhận nó. Tôi nhận ra rằng chính tình trạng thiếu quyết đoán hồi mới bắt đầu học đại học đó đã định hình nên con người tôi ngày hôm nay. Điều đó hoàn toàn có thể chấp nhận được, miễn là bạn có ý thức tích cực tìm kiếm điều mà bạn muốn học hỏi hoặc theo đuổi như một nghề nghiệp. Chọn chuyên ngành là một quyết định quan trọng, nhưng một phần cũng nhằm làm tăng sự tự nhận thức về tầm nhìn cuộc sống của bạn.

Cho dù bạn đã biết chuyên ngành mà mình đang theo đuổi, dưới đây là các bước để tăng hiểu biết của bạn về những khả năng trong một chuyên ngành hoặc nghề nghiệp.

1. Bạn hình dung ra mình sẽ làm gì trong một năm, ba năm và năm năm tới?

Tôi tin rằng việc đặt những câu hỏi đúng có thể giúp bạn thu hẹp phạm vi các mối quan tâm, mặc dù những câu hỏi này nghe giống như một cuộc phỏng vấn tuyển dụng. Bạn hình dung mình sẽ làm gì trong tương lai? Bạn có tưởng tượng ra cảnh mình làm việc trong phòng thí nghiệm khoa học không? Hay đằng sau một chiếc máy quay? Đang viết kịch bản? Tiến hành các nghiên cứu?

Khi bạn có thể trả lời một câu hỏi, hãy chuyển sang câu hỏi tiếp theo, chẳng hạn như, *Tại sao điều này lại quan trọng đối với tôi?* Bạn càng hiểu về bản thân và làm rõ tầm nhìn của mình, bạn sẽ càng đưa ra những quyết định tốt hơn, bao gồm việc chọn một chuyên ngành và cách dùng chuyên ngành đó để tiến tới trong sự nghiệp học hành.

Thói quen Buổi sáng diệu kỳ của bạn có thể đóng một vai trò then chốt ở đây. Buổi sáng là thời gian lý tưởng để chiêm nghiệm về những câu hỏi này trước khi phần còn lại của thế giới đòi hỏi thời gian và sự chú ý của bạn. Buổi sáng là lúc để bạn suy nghĩ về tương lai, bạn là ai và bạn muốn trở thành ai. Bằng cách sử dụng *sự im lặng, sự tự khẳng định, sự hình dung, các bài tập thể dục, đọc sách và ghi chép,* bạn có thể chìm sâu vào những không gian tâm tưởng cần để đạt đến một cấp độ mới trong cuộc đời. Tôi có dự cảm rằng bạn sẽ quá bận rộn để hỏi bản thân những câu hỏi này khi cần làm bài tập về nhà vào buổi tối, phải không? Đó là lý do tại sao buổi sáng là thời điểm tốt nhất. Không ai có thể làm phiền bạn vào buổi sáng, và bạn sẽ dùng toàn bộ năng lượng để tìm hiểu thêm về bản thân mỗi ngày.

2. Đọc sách

Tôi biết bạn đang nghĩ về điều gì: "Không phải tôi đã có quá nhiều thứ phải đọc rồi sao, Natalie?". Chính xác là vậy. Tuy nhiên, việc đọc này là vì một mục đích khác. Sách là một cánh cổng kỳ diệu, nơi bạn có thể tìm thấy câu trả lời cho bất kỳ câu hỏi nào về chuyên ngành, mục tiêu và sự nghiệp. Điều tuyệt nhất là luôn có một cuốn sách nào đó ngoài kia có sẵn câu trả lời cho mỗi câu hỏi của bạn. Đây là cơ hội để thu nạp thêm kiến thức về bất kỳ một lĩnh vực nào mà bạn chọn. Trong suốt quy trình thực hiện Buổi sáng diệu kỳ, bạn có thể sử dụng thời gian *đọc* để tìm hiểu thêm về một nghề nghiệp nào đó, giúp bạn phát hiện ra liệu ngành đó có phù hợp với mình hay không. Kiến thức là sức mạnh. Bạn càng hiểu biết nhiều, bạn sẽ càng đưa ra những quyết định lựa chọn

chuyên ngành tốt hơn hoặc khám phá nhiều hơn về sự nghiệp của mình.

3. Thử học các buổi học giới thiệu

Việc tham gia thử các lớp học giới thiệu mà trường đại học của bạn cung cấp có thể giúp bạn có nhiều hiểu biết hơn. Bạn có thể đăng ký một lớp học và xem môn học đó có phù hợp với con người và những mối quan tâm của bạn không.

Giả sử từ trước đến nay bạn luôn thích ngắm những vì sao và muốn tìm hiểu thêm về chúng, vì vậy, bạn quyết định tham gia lớp thiên văn học mà trường của bạn cung cấp. Kết quả là bạn có thể rất thích lớp học này, HOẶC bạn có thể không thích nó và thậm chí còn bỏ dở ngay trong tuần học đầu tiên! Điều tuyệt vời là bạn có thể thử nhiều lớp học trong giai đoạn đầu và không bị ràng buộc trừ khi bạn quyết định chọn nó. Dù bạn sẽ làm gì sau những lớp học đầu tiên, hãy tự tán thưởng bản thân vì ít nhất bạn cũng đã cố gắng khám phá những lựa chọn của bản thân. Điều này tốt hơn rất nhiều so với việc bạn không tham dự lớp thiên văn học đó và đứng trên sân khấu của buổi lễ tốt nghiệp, tự hỏi rằng: "Nhỡ mình thích thiên văn học thì sao?" Trong trường hợp này, biết từ ngay bây giờ tốt hơn là đợi đến rất lâu sau đó!

4. Nói chuyện với cố vấn học tập của bạn

Các cố vấn học tập là những nguồn lực tuyệt vời giúp bạn thu hẹp phạm vi chuyên ngành của mình, hoàn thành các yêu cầu về bằng cấp và đảm bảo rằng bạn đang hoàn thành các mục tiêu học tập cá nhân. Họ có những hiểu biết và lời khuyên sâu sắc về những bước tiếp theo bạn cần làm để tầm nhìn của bản thân được trở nên sáng tỏ.

Cố vấn học tập đã hướng dẫn tôi lựa chọn chuyên ngành phù hợp với bản thân. Cô ấy đã giúp tôi đưa những ưu, khuyết điểm của các chuyên ngành lên bàn cân để xem xét. Tôi đã phải đưa ra một quyết định giữa các lựa chọn về Hóa sinh, Hóa học hoặc Khoa học Môi trường. Cuối cùng, cô giúp tôi chọn Hóa học bởi vì nó sẽ cho phép tôi tốt nghiệp đúng hạn và cho tôi cơ hội đạt được những mục tiêu phù hợp với tầm nhìn của tôi vào thời điểm đó.

5. Nói chuyện với các giáo sư của bạn và nhìn vào nghiên cứu của họ

Các giáo sư rất thích sinh viên tham gia tích cực vào các lớp học. Họ cũng rất thích được sinh viên đặt câu hỏi về lĩnh vực họ

nghiên cứu. Nếu bạn đến gặp một giáo sư và hỏi rằng điều gì khiến ông thích thú khi học một chuyên ngành nào đó ở trường đại học hoặc cao học, nó có thể giúp bạn quyết định xem bạn có thích con đường đó hay không. Đây là một bước đi hiệu quả bởi các giáo sư cũng đã từng là sinh viên như trước khi họ đạt được các loại bằng cấp. Họ có rất nhiều kinh nghiệm và kiến thức để truyền đạt và họ thường sẵn sàng kể về hành trình học tập của họ.

Khi còn là sinh viên năm thứ nhất, tôi đã rất thích một lớp triết học mà tôi tham gia. Tôi đã nói chuyện với giáo sư về lý do tại sao ông lại muốn trở thành một giáo sư triết học. Ông nói rằng ông quyết định theo triết học vì không có lớp nào khác khiến ông hứng thú và ông đã trượt tất cả các môn học khác ở trường đại học. Mặc dù trượt mọi môn học không hề tốt một chút nào nhưng ông đã có thể thấy rõ rằng mình muốn dành toàn bộ thời gian trong và sau đại học để nghiên cứu. Sau cuộc trò chuyện đó, tôi nhận ra rằng triết học không phù hợp với tôi và tôi chuyển sang lĩnh vực tiếp theo mà tôi muốn khám phá.

Trong khi nói chuyện với các giáo sư, bạn có thể hỏi thăm về công trình nghiên cứu của họ. Điều đó sẽ giúp bạn có cái nhìn sâu sắc về các chủ đề khác nhau nhưng có thể được khám phá trong một chuyên ngành hoặc nghề nghiệp. Trước khi tôi chọn chuyên ngành chính là Hóa học vào năm thứ hai, tôi đã luôn luôn tìm kiếm về những chủ đề mà các giáo sư nghiên cứu trên trang web của trường; nếu một trong số đó khơi gợi hứng thú, tôi sẽ hẹn gặp mặt họ để thảo luận về nghiên cứu đó. Quy tắc chung ở đây là: Bạn càng biết nhiều, quyết định trong sự nghiệp học hành của bạn sẽ càng rõ ràng hơn.

6. Nói chuyện với bạn bè của bạn

Ở trường đại học, bạn sẽ không chỉ học hỏi từ các giáo sư mà còn từ những người xung quanh: bạn bè và bạn cùng lớp. Tôi tin rằng bạn có thể học được một điều gì đó từ mỗi người. Mỗi cá nhân là một mảnh ghép kiến thức để giải đáp một câu đố lớn. Bạn tôi, Matt Aitchison, người dẫn chương trình *The Millionaire Mindcast* thường nói: "Trong cuộc sống, tôi luôn là một sinh viên và luôn tìm kiếm người thầy giáo kế tiếp của mình." Bạn bè của bạn sẽ tham gia các lớp học khác nhau theo sở thích hoặc chuyên ngành của họ. Tất cả mọi người bạn gặp đều học các lớp căn bản hoặc nâng cao, vì vậy bạn có thể học hỏi rất nhiều điều từ bạn bè đồng trang lứa và đó là cách thu thập thông tin gần gũi hơn và bớt trang trọng hơn nhiều so với nói chuyện với các giáo sư. Bạn có thể chỉ đơn giản hỏi họ xem họ thích chuyên ngành hoặc các lớp

học của họ như thế nào. Đây là một cách tuyệt vời để tìm hiểu thêm về bạn bè của bạn và từ đó, nhìn nhận bản thân một cách sâu sắc hơn.

Nếu bạn nhận ra rằng mình không hài lòng với chuyên ngành hiện tại, đừng ngại thay đổi nó. Có rất nhiều người thay đổi chuyên ngành học của họ nhiều lần ở đại học. Hãy hít thở nào, rồi bạn sẽ ổn thôi! Về cơ bản, bạn cũng có thể tốt nghiệp đúng hạn nữa. Hãy nói chuyện với cố vấn hoặc một giáo sư phụ trách chuyên ngành mà bạn muốn học tiếp theo để giúp bạn chuyển đổi.

Việc làm theo các bước trên để thu thập hết mọi kiến thức mà bạn cần sẽ cho phép bạn chọn một chuyên ngành và khám phá sở thích vì một tầm nhìn rõ ràng hơn. Điều quan trọng là hãy học các lớp liên quan đến lĩnh vực của bạn, nhất là để hoàn thành các điều kiện đầu vào cho các chương trình sau đại học. Ví dụ, nếu bạn muốn đi học cao học và nghiên cứu Thần học, có thể bạn nên theo học Thần học khi còn trong đại học thay vì học một ngoại ngữ nào đó. Một ví dụ khác là nếu bạn muốn tham gia vào các ngành nghề liên quan đến y tế như liệu pháp vật lý hoặc điều trị các bệnh về ngôn ngữ. Điều quan trọng là bạn cần nói chuyện với cố vấn học tập để xác định được chuyên ngành sẽ đáp ứng điều kiện đầu vào tốt nhất cho các chương trình sau đại học.

———

Những gì tôi viết tiếp theo có vẻ như mâu thuẫn với thông điệp vừa rồi của tôi:

Chuyên ngành của bạn có thể không phải là nghề của bạn sau khi tốt nghiệp.

Conan O'Brien, người dẫn chương trình *Trò chuyện cùng Conan* trên kênh TBS từng học chuyên ngành Lịch sử và Văn học Mỹ tại Harvard. Ông tốt nghiệp bằng xuất sắc và bây giờ đang là một người dẫn chương trình truyền hình đêm muộn của chính ông! Nữ diễn viên Eva Longoria có bằng về Vận động học của Đại học Texas A&M-Kingsville. Lisa Kudrow, nữ diễn viên đáng mến của series phim hài kịch *Friends* (tạm dịch: Những người bạn) từng học chuyên ngành Kế toán tại trường Cao đẳng Vassar. Mayim Bialik, nữ diễn viên trong series phim hài kịch *Big Bang Theory* (tạm dịch: Vụ nổ lớn) có bằng Tiến sĩ về Khoa học thần kinh từ Đại học UCLA. Biểu tượng hài kịch Will Ferrell lấy bằng về Thông tin thể thao của Đại học Nam California. Rowan Atkinson, nam diễn

viên nổi tiếng với nhân vật Mr. Bean có bằng Kỹ sư điện tử từ Đại học Newcastle và bằng Thạc sĩ của Đại học Oxford.

Tôi muốn nói thêm rằng, cuốn sách mà các bạn đang đọc được viết bởi một người có bằng Cử nhân Hóa học, chứ không phải bằng tiếng Anh hay Tâm lý học! Mấu chốt là: Bạn không biết bạn sẽ thay đổi như thế nào khi bạn đã nhận thức rõ hơn về bản thân mình trong thời học đại học và cuộc sống luôn có những bước ngoặt không thể ngờ tới. Điều quan trọng đối với bạn là hãy tiếp tục tiến về phía trước và đưa ra quyết định tốt nhất có thể ngay từ bây giờ. Hãy tự tin trên bước đường thành công của bạn!

Là một sinh viên, một trong những phần quan trọng nhất trong cuộc sống của bạn là lên lớp. Một vài lớp học sẽ có các bài giảng thú vị và số còn lại sẽ làm bạn chán chường, nhưng bạn vẫn phải làm những gì bạn phải làm để tốt nghiệp và thể hiện tốt năng lực bản thân.

Ngoài việc học tập, đây là năm bước hành động để bạn có thể làm tốt và trở nên tự tin trong lớp học:

1. Luôn đi học đầy đủ

Trừ khi bạn có một lý do chính đáng – ví dụ như bị ốm nặng hoặc bạn có một cuộc phỏng vấn có thể làm thay đổi cuộc sống và không thể đổi lịch hẹn – bạn CẦN phải đến lớp. Nếu bạn muốn ít nhất là qua môn mà không làm bất kỳ công việc nào khác, bạn CẦN phải đến lớp. Có những ngày bạn không muốn đi học. Chiếc giường trông thật mời gọi và bạn chỉ muốn xem tiếp các chương trình yêu thích trên Netflix, nhưng dù sao bạn vẫn nên đi học. Nếu bạn là một người thích trốn học, chắc chắn bạn sẽ bỏ lỡ nhiều kiến thức và khá khó khăn để thi hết môn.

Nếu không đi học, bạn sẽ lãng phí nhiều thời gian hơn bạn nghĩ bởi vì bạn sẽ phải dành rất nhiều thời gian sau đó để cố gắng bắt kịp những kiến thức mà bạn đã bỏ lỡ. Kể cả khi bạn nhờ người chép bài hộ, có thể kiểu ghi chép của họ sẽ làm bạn khó hiểu. Nói một cách đơn giản: Bỏ học không hề đáng chút nào. Hãy đi học bởi điều đó đóng góp một phần không nhỏ vào thành công của bạn.

2. Chuẩn bị trước giờ lên lớp

Chuẩn bị trước khi đến lớp không có nghĩa là kiểm tra xem bạn đã nhớ mang theo bút và sổ trong ba lô hay chưa (mặc dù chắc chắn bạn sẽ phải làm vậy). Ý tôi là có sự chuẩn bị về tinh thần và trí tuệ.

Ví dụ, tôi quen Taylor, một trong những người thông minh và tốt bụng nhất mà tôi từng gặp. Tuy nhiên trên đường đến lớp học, cô ấy tập trung tới nỗi không nhận thấy rằng bạn cô ấy đang đi bên cạnh và vẫy tay nhằm thu hút sự chú ý của cô ấy. Cô ấy có một sự tập trung tuyệt đối. Cô ấy đã tìm hiểu trước những khái niệm giáo sư sẽ dạy trên lớp và soạn sẵn những câu hỏi ngay từ khi bắt đầu lớp học. Do có sự chuẩn bị, cô ấy biết cách sắp xếp các ghi chép một cách hợp lý để việc ôn luyện được dễ dàng. Cô ấy và tôi học cùng lớp và kết quả sau khi tôi so sánh các ghi chép của tôi với cô ấy là tôi luôn phải mượn ghi chép của cô ấy về học vì chúng tốt hơn nhiều so với bản ghi chép của tôi.

Tôi không nói là bạn cần phải tập trung trước các buổi học như Taylor. Hãy chắc chắn rằng bạn sẽ đáp lại những người bạn của mình khi họ đang cố gắng cất lời chào! Hãy dành chút ít thời gian trước giờ lên lớp để nhìn qua những gì giáo sư sẽ giảng trong buổi học. Buổi sáng diệu kỳ của bạn là một khoảng thời gian tuyệt vời để xem lại tài liệu của buổi học ngày hôm đó. Dù bạn không hiểu hết nội dung tài liệu, hãy cố gắng đọc qua hết một lượt. Bằng cách này, bạn có thể bước vào lớp học và hiểu rõ hơn về bối cảnh của những điều giáo sư sẽ đưa ra thảo luận. Đây sẽ là lần nghe tài liệu thứ hai chứ không phải lần đầu tiên. Điều này có thể tạo ra sự khác biệt to lớn trong bài thi của bạn.

3. Ghi chép khoa học

Việc ghi chép trong lớp học thực sự sẽ giúp ích rất nhiều khi bạn cần ôn luyện cho bài kiểm tra giữa kỳ hoặc cuối kỳ. Thật đáng tiếc, hầu hết các sinh viên đều nhận ra họ đã không ghi chép tốt lắm khi ôn tập để kiểm tra. Hãy đảm bảo rằng bạn sẽ thường xuyên đọc lại các ghi chép, như vậy bạn sẽ hiểu mọi thứ bạn đã viết. Thậm chí, bạn có thể hỏi các giáo sư về cách ghi chép để phù hợp với bài giảng của họ.

Bởi vì các lớp học sẽ có những cách ghi chép khác nhau, việc nói chuyện với giáo sư của bạn là rất quan trọng. Bạn cần thích nghi với các phong cách giảng dạy khác nhau và nhiều môn học khác nhau, và hãy luôn tỉnh táo để nắm bắt thông tin một cách tốt nhất. Khi ôn thi các bài kiểm tra giữa kỳ và cuối kỳ, chắc chắn bạn sẽ phải cảm ơn chính mình vì đã ghi chép lại những khái niệm một cách rõ ràng.

Một nguồn tuyệt vời khác để tham khảo các cách học tập hiệu quả hơn tại trường đại học là trang web College Info Geek của Thomas Frank. Trang web collegeinfogeek.com có những bài viết và video

tuyệt vời để dạy cho bạn các phương pháp học tập hiệu quả, dẫn bạn đến với công việc mơ ước sau khi tốt nghiệp.

4. Ghé thăm các giáo sư

Việc gặp gỡ và trao đổi với giáo sư có rất nhiều lợi ích. Trong các lớp hóa học của năm nhất, tôi chưa bao giờ hiểu các nội dung được giảng dạy trong lớp. Tôi đã luôn lo sợ về việc gặp mặt giáo sư vì tôi không muốn họ nghĩ rằng tôi không cố gắng hiểu bài.

Đây là sự thật: Các giáo sư luôn chờ sẵn ở văn phòng để giúp đỡ sinh viên nhưng đôi khi không có ai đến cả. Họ muốn sinh viên bước vào phòng! Việc trao đổi với giáo sư là rất quan trọng, kể cả khi bạn không biết phải hỏi gì. Bất kỳ khái niệm quan trọng nào mà họ có thể dạy trực tiếp cho bạn đều có thể giúp bạn dễ tiếp thu hơn. Việc hiểu một khái niệm đó thôi sẽ giúp bạn hiểu toàn bộ nội dung còn lại. Tốt nhất là bạn nên gặp gỡ và trao đổi với giáo sư dù bạn có muốn làm điều đó hay không. Các giáo sư sẽ ghi nhận nỗ lực của bạn trong việc học tốt môn của họ.

Một lợi ích khác là những sinh viên gặp gỡ và trao đổi với giáo sư có thể được tăng điểm tổng kết. Mọi người luôn nói với tôi rằng, đến cuối khóa học, giáo sư sẽ nâng điểm của một sinh viên từ B+ lên A- nếu sinh viên đó liên tục đến hỏi bài họ. Những sinh viên ở ranh giới giữa hai mức điểm sẽ không được chiếu cố nếu họ không tham gia vào các buổi trao đổi ngoài giờ.

Một lưu ý khác là bạn nên gặp gỡ giáo sư ngay trong tuần học đầu tiên để giới thiệu bản thân. Trong một lớp học từ 50 đến hơn 300 sinh viên, bạn sẽ nổi bật lên là một sinh viên quan tâm đến giáo sư và môn học. Nhờ đó, họ sẽ biết tên bạn và sẽ sẵn sàng giúp đỡ bạn hơn trong cả kì học.

5. Tận dụng tài nguyên của trường

Các trường cao đẳng và đại học có rất nhiều tài nguyên miễn phí nhưng nhiều sinh viên không tận dụng chúng. Bạn không cần phải cảm thấy xấu hổ khi cần đến sự giúp đỡ hoặc nhờ được giúp đỡ. Việc đó chỉ có nghĩa là bạn muốn cải thiện và thực sự hành động vì bản thân – điều mà một vài người khác không làm được.

Trường đại học thường có sẵn các dịch vụ như dạy kèm, viết lách, trung tâm y tế, dịch vụ về tâm lý, cơ sở dữ liệu trong thư viện, tư vấn nghề nghiệp và các dịch vụ về hỗ trợ về tinh thần! Trường đại học là nơi hoàn hảo để nhận được tất cả những hỗ trợ cần thiết để trở thành một sinh viên hay một cá nhân thành công. Nếu bạn là

một sinh viên khuyết tật, hãy chắc chắn rằng bạn sẽ tận dụng dịch vụ Hỗ trợ người khuyết tật (SDSS). Họ luôn ở đó để giúp đỡ bạn. Gần đây, dịch vụ Hỗ trợ người khuyết tật cũng có thể hỗ trợ những sinh viên không được chứng nhận khuyết tật. Họ sẽ giúp bạn gia hạn các bài kiểm tra nếu bạn có lý do chính đáng. Tuy nhiên, nếu cần thiết phải làm vậy, bạn nên thông báo trước với giáo sư càng sớm càng tốt. Thường họ sẽ đồng ý nếu lý do của bạn là hợp lệ.

Vậy là chúng ta đã đi qua một vài cách để học tốt các môn học và biết rằng để học tốt thì cần phải nỗ lực. Một vài môn học sẽ dễ hơn các môn học khác, nhưng khi bạn bắt đầu học chuyên ngành, độ khó của các môn sẽ tăng lên rất nhiều. Những khó khăn này sẽ giúp bạn trở thành người mà bạn muốn trở thành sau khi học xong đại học.

ĐÁNH BẬT SỰ TRÌ HOÃN

Mặc dù tôi đã nói với bạn những điều cần làm để thành công trong học tập, sẽ luôn có một xu hướng tiêu cực mà hầu hết các sinh viên (trong đó có cả tôi) mắc phải. Đó là sự trì hoãn. Bạn đã bao giờ nghe thấy từ đó chưa? Tôi chắc chắn rằng bạn đã từng, và tôi chắc chắn 100% bạn đã từng trì hoãn ít nhất một lần trong đời. Hồi còn học trung học, tôi là "Nữ hoàng Trì hoãn". Dần dần qua thời gian, bạn bè tôi giả định rằng tôi đã thức trắng cả đêm để làm việc. Tôi luôn để dành công việc đến phút cuối, nhưng luôn đảm bảo hoàn thành công việc.

Tôi phải mất nhiều năm mới nghiệm ra rằng, trì hoãn mọi thứ đến phút cuối cùng không phải là điều tốt nhất mà tôi nên làm. Sinh viên thường chậm tiến độ bởi có quá nhiều việc phải làm trong một ngày. Tuy nhiên, hãy trung thực nhé, tất cả chúng ta trì hoãn ngay cả khi có thừa thời gian để làm bài tập. Tôi đoán rằng bạn sẽ thỏa hiệp với sự trì hoãn đến... ngày mai? Không! Không phải lần này. Chúng ta sẽ chinh phục nó ngay hôm nay, ngay bây giờ.

Trước khi học cách vượt qua sự trì hoãn, bạn phải biết tại sao con người lại trì hoãn. Bằng việc nhận ra (các) lý do, bạn có thể nâng cao nhận thức và giải quyết vấn đề tận gốc trước khi để sự trì hoãn ngáng đường. Theo một bài báo có tựa đề "Hé lộ bốn nguyên nhân chính gây nên sự trì hoãn" của MotivationGrid, bốn nguyên nhân của sự trì hoãn là: (1) Sợ thất bại, (2) Quá cầu toàn, (3) Mức năng lượng thấp và (4) Không tập trung. Chúng ta hãy đi sâu vào từng nguyên nhân và tìm ra các giải pháp tương ứng.

1. Sợ thất bại

Con người không hẳn sợ thất bại, mà họ sợ hậu quả của sự thất bại. Họ luôn tự hỏi, *Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi thất bại?* Các sinh viên đặc biệt lo sợ thi trượt môn vì đó sẽ là thảm họa đối với điểm trung bình (GPA) của họ. Cơ hội kiếm được một công việc mong muốn sau khi tốt nghiệp hoặc được nhận vào một chương trình sau đại học của họ sẽ bị ảnh hưởng. Điều này hoàn toàn dễ hiểu; tuy nhiên, nỗi sợ thất bại thực sự ngăn cản bạn trở thành người mà bạn muốn trở thành. Sự thất bại tạo nên tính cách và nhận thức, đó là những gì mà hầu hết các nhà tuyển dụng và các chương trình sau đại học thời nay thực sự tìm kiếm. Hãy lưu ý rằng từ "thất bại" bị đang bị hiểu sai lệch trong lĩnh vực học thuật, vì nó gắn liền với việc bị trượt môn – điểm "F" và cơ hội thành công giảm sút sau tốt nghiệp. Tôi đã chọn không sử dụng từ *thất bại* trong từ điển của mình; tôi chuyển nó sang từ *bài học.*

Giải pháp: Hãy nhận ra rằng thất bại không phải là điểm kết thúc, đặc biệt là trong các môn học. Đại học thực sự là nơi tốt nhất để "thất bại," bởi vì điều duy nhất bị ảnh hưởng chỉ là một điểm số trong bảng điểm của bạn. Không có gì là đáng sợ, bởi trong cuộc sống, bạn không thể thất bại. Bạn chỉ có thể học hỏi, phát triển và trở nên tốt hơn bao giờ hết. Bạn có thể lựa chọn cách bạn nhìn nhận và sử dụng *bài học* của mình. Hãy tiếp tục làm việc và tránh xa sự sợ hãi; nó không giúp ích cho sự phát triển của bạn. Bạn cũng không thể tránh được thất bại. Nó xảy ra với tất cả mọi người, vì vậy bạn nên tiếp tục làm việc chăm chỉ để đạt được mục tiêu. *Khi* bạn "thất bại," hãy biến nó thành sức mạnh để giúp bạn trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình. Hơn thế nữa, bạn thất bại vì điều đó có nghĩa là bạn đã thử một điều gì đó và như vậy thì tốt hơn rất nhiều so với việc bạn không hề thử một chút nào. Bạn không bao giờ thất bại, chỉ là bạn đang học hỏi mà thôi.

2. Quá cầu toàn

Một điều thường xảy ra là mọi người thường không thể vượt qua một trở ngại nếu họ tin rằng họ không thể hoàn thành nó một cách hoàn hảo. Học sinh có thể trở nên tê liệt khi nhìn vào một bài luận và nghĩ rằng họ sẽ không thể làm tốt được, khiến họ không dám thử. Ở trường đại học, không có gì là hoàn hảo, bởi vì bạn vẫn đang học hỏi và phát triển. Bạn có thể cố gắng hết sức, nhưng mong muốn sự hoàn hảo từ chính bản thân bạn sẽ luôn làm bạn cảm thấy không hài lòng, và điều đó trái ngược hoàn toàn với con người bạn.

Giải pháp: Hãy hài lòng với *sự hoàn thành.* Bạn không có quá nhiều thời gian và năng lượng trí óc để phí hoài vào việc làm mọi thứ trở nên hoàn hảo. Hãy chắc chắn rằng bạn đã cố gắng hết sức, nhưng cũng hãy hài lòng với những gì mình đã hoàn thành. Hoàn thành một bài luận dù chưa hoàn hảo sẽ luôn tốt hơn là có một bài luận hoàn hảo nhưng chưa hoàn thiện.

3. Mức năng lượng thấp

Khi không có năng lượng, con người sẽ không thể đáp ứng một mục tiêu về mặt thể chất. Điều này cũng giống như cố gắng điều khiển một chiếc xe với một bình xăng cạn kiệt vậy. Là một sinh viên đại học, việc chăm sóc cho năng lượng của bạn là một trong những điều quan trọng nhất quyết định thành công. Đó là lý do tại sao chúng ta dành nhiều thời gian thảo luận về kỹ thuật điều tiết năng lượng trong Chương 5. Sự thiếu hụt năng lượng do thiếu cân bằng sức khỏe ảnh hưởng đến những mọi mặt của cuộc đời bạn.

Giải pháp: Hãy chắc chắn rằng bạn tìm ra thời lượng giấc ngủ phù hợp, những loại thức ăn phù hợp, và thói quen tập thể dục mà *bạn* cần để cung cấp năng lượng lâu dài cho bản thân. Ở vấn đề này thì mỗi người rất khác nhau. Một số người cần tám tiếng để ngủ, trong khi một số khác chỉ cần sáu tiếng. Hãy chắc chắn rằng bạn đang ăn những loại thức ăn giàu dinh dưỡng có thể giúp bạn khỏe mạnh trong suốt thời gian học đại học. Bạn cần tập thể dục để duy trì trạng thái tối ưu trong quá trình học tập. Không tập thể dục giống như bạn cất xe trong kho và không bao giờ dùng nó để đi: Chiếc xe sẽ không thể vận hành với công lực tối ưu của nó. Ai mà không muốn một chiếc xe hoạt động trơn tru cơ chứ? (Bạn có thể cảm ơn cha tôi về phép so sánh này.)

4. Không tập trung

Khi ai đó không hiểu rõ bản thân mình, hoặc không có một lý do đủ mạnh để làm việc, họ khó có thể tập trung vào mục tiêu. Đây là một hiện tượng phổ biến với sinh viên đại học, đặc biệt khi họ có quá nhiều việc phải làm và không biết phải sử dụng quãng thời gian ở đại học như thế nào.

Giải pháp: Dù bạn có tìm ra lý do để tập trung và hoàn thành nhiệm vụ hay không, điều quan trọng là bạn phải phấn đấu tự cải thiện. Sẽ có những khoảnh khắc trong cuộc sống bạn phải đối mặt với thử thách khó khăn và bạn sẽ có thể chinh phục chúng dựa trên sự phát triển trong tư cách là một sinh viên và một cá nhân.

Hãy đặt ra một số mục tiêu thực tế cho chính bạn, điều này sẽ truyền cảm hứng cho bạn và bạn có thể đạt được chúng với một nỗ lực lớn hơn. Điều này sẽ cho phép bạn phát triển và duy trì cảm hứng cho những mục tiêu trong tương lai.

Giải pháp bổ sung: Mục đích sống không phải là thứ mà bạn có thể đi tìm. Nó không đến với bạn trong một giấc mơ và cũng không được viết lên bầu trời để bạn giải mã. Bạn phải tự tạo ra mục đích sống cho mình, dù nó là gì đi chăng nữa. Hãy viết ra một mục đích sống mà bạn có thể nhìn thấy mỗi ngày như một lời nhắc nhở về lý do tại sao công việc bạn đang làm lại xứng đáng để làm. Một mục đích sống truyền sức mạnh cho tôi làm việc là: "Thành công của tôi cho phép người khác làm điều tương tự." Nó được lấy từ một câu nói nổi tiếng của Marianne Williamson được trích dẫn trong cuốn sách này. Tôi muốn mọi người trong gia đình và bạn bè tôi cải thiện cuộc sống của họ. Nếu họ thấy tôi đang phát triển mỗi ngày, họ sẽ tin rằng họ cũng có khả năng cải thiện chính họ.

Có phải một hoặc nhiều lý do gây nên sự trì hoãn được nhắc đến ở trên cũng đúng với bạn? Cả bốn lý do này đều đúng với tôi khi còn ở đại học. Điều quan trọng là bạn phải xác định điều gì đang khiến bạn trì hoãn. Điều này sẽ cho giúp bạn vượt qua sự trì hoãn. Quan trọng là bạn phải ngay lập tức làm mọi việc cần thiết để thoát khỏi vùng tâm trí đã dẫn bạn đến với sự trì hoãn và quay trở lại con đường phát triển bạn thân. Đừng tự đổ lỗi nếu bộ não của bạn quay trở lại lối tư duy trì hoãn; nó giống như một loại cơ bắp và bạn phải tập luyện để quay lại với thực tại nhằm hoàn thành công việc của mình. Bạn sẽ phát triển được sức mạnh mà bạn sẽ cần đến qua thời gian và bạn sẽ nhận thấy rằng tần suất trì hoãn của bạn sẽ giảm đi rõ rệt. Có một điều giúp tôi tập luyện, đó là khi tôi hối hả để làm xong phần lớn công việc khi mặt trời đang lặn, tôi hoàn thành được rất nhiều việc và trở nên vui vẻ hơn. Sau một ngày làm việc, tôi chỉ còn lại một vài bài tập khi màn đêm buông xuống, thay vì phải quay cuồng bắt đầu mọi thứ vào lúc đêm muộn.

Khi nói về việc học tập và sức khỏe của bạn, thời gian là một báu vật vô giá. Bạn cần đảm bảo tận dụng tối đa thời gian ban ngày để hạn chế những đêm dài khiến bạn mất cân bằng. Quản lý thời gian với các ưu tiên và mục tiêu rất quan trọng. Dưới đây là các mẹo quản lý thời gian sẽ đưa bạn từ một sinh viên sắp xếp công việc thiếu tổ chức đến một người hoàn toàn ngược lại:

1. Hãy viết ra danh sách những việc cần làm với thời hạn cho mỗi

công việc.

2. Chia các công việc vào các nhóm để ưu tiên các trách nhiệm của bạn. Nhóm A là Ưu tiên cao nhất; Nhóm B là Khá ưu tiên; Nhóm C là Ưu tiên thấp nhất. Nguyên tắc chung là nếu bạn không hoàn thành nhiệm vụ Nhóm A, bạn sẽ không chuyển sang các nhiệm vụ nhóm B.

3. Tạo ra một thời gian biểu bằng cách viết các nhiệm vụ của bạn theo thứ tự cần hoàn thành đầu tiên, thứ hai và tiếp sau đó.

4. Ghi ngày tháng của những nhiệm vụ phụ thuộc vào thời gian lên lịch của bạn.

5. Hãy làm những việc này trong Buổi sáng diệu kỳ của bạn! Bạn có thể đảm bảo hoàn thành một trong những ưu tiên của bạn trong suốt Buổi sáng diệu kỳ, điều này sẽ giúp bạn đi đúng hướng để đạt được mục tiêu.

6. Tìm một người bạn để nhắc nhở bạn tiếp tục ngay cả khi bạn bắt đầu lùi bước. Hãy chia sẻ với họ công việc bạn cần hoàn thành kèm với thời hạn để bạn hoàn thành nhiệm vụ và thành công! Hãy trở thành một người đồng hành bằng cách khiến cho bạn của mình có trách nhiệm với các mục tiêu đã đề ra.

Một người lập kế hoạch giúp tôi quản lý thời gian, tránh xa sự trì hoãn, và thành công trong thời gian học đại học là Passion Planner. Lịch trình hằng ngày của tôi là từ 6 giờ sáng đến 10 giờ 30 đêm, với thời lượng có thể tăng thêm 30 phút. Đây là lịch trình khá thực tế đối với sinh viên đại học. Passion Planner có các phần ghi chép ý tưởng và sắp xếp ưu tiên cá nhân, giúp xác định rõ những việc cần làm trước. Bạn thậm chí có thể tải về một bản PDF miễn phí! Hãy ghé thăm www.passionplanner.com để tìm hiểu thêm về cách làm. Bên cạnh Passion Planner, chương trình Self Control trên máy tính của tôi cũng rất hữu ích trong việc giảm thiểu sự trì hoãn. Đây là một ứng dụng cho phép bạn chặn tất cả các trang web mà bạn thường dùng trong vòng từ năm phút đến 24 giờ. Trong những tuần khó khăn nhất thời đại học, ứng dụng này đã giúp tôi tập trung và hoàn thành công việc.

Tôi đã cung cấp cho bạn rất nhiều thông tin để tăng sự tự nhận thức của bạn trong học tập, làm thế nào để thành công trong các lớp học, cách đánh bật sự trì hoãn và quản lý thời gian, nhưng tôi muốn kể cho bạn một câu chuyện mà tôi hy vọng sẽ truyền cảm hứng vượt qua sự trì hoãn và đạt được mục tiêu.

Jeff Hoffman, CEO của Priceline.com, từng nói: “Thành công của bạn là phép màu của người khác.” Tôi rất tâm đắc với câu nói này. Sau khi phát hiện ra tôi sẽ là đồng tác giả của cuốn sách này, một đứa em họ 8 tuổi của tôi đã hỏi tôi làm cuốn sách đến đâu rồi. Tôi nói với nó rằng tôi có rất nhiều thứ phải làm, nhưng tôi cũng rất vui vì có thể làm tất cả những điều đó. Mấy tháng sau, cậu bé cho tôi xem một mảnh giấy nhỏ, trên đó viết: “Tôi muốn trở thành một tác giả viết sách.” Tôi đã bật khóc vì trong khoảnh khắc đó tôi nhận ra rằng mình đã giúp cậu bé có một mơ ước lớn hơn. Tôi hoàn toàn thích cách cậu bé đánh vần nhầm từ “tác giả” (author bị viết nhầm thành auther), một khoảnh khắc ngọt ngào tôi sẽ nâng niu mãi mãi. Tôi rất mong chờ khoảnh khắc tôi giúp cậu bé đó viết cuốn sách đầu tiên của mình.

Mỗi lần bạn “thất bại” và tự vực dậy, bạn sẽ cho ai đó lòng can đảm để làm những điều tương tự. Dù bạn có tin hay không, thành công của bạn sẽ ảnh hưởng đến những người biết bạn và thậm chí những người không biết bạn, vì vậy hãy tiếp tục và đừng bỏ cuộc.

Cuộc sống của chúng ta không chỉ có làm việc mà còn phải vui chơi nữa! Hãy bước vào chương tiếp theo của Sinh viên Đại học Cấp độ 10: Đời sống xã hội của bạn.

Chương 8

Kỹ năng để trở thành một sinh viên đại học thành công ở cấp độ 10 - Số 2: đời sống xã hội

Sự tử tế là thứ ngôn ngữ mà người điếc có thể nghe thấy và người mù có thể nhìn thấy.

— MARK TWAIN

Chúng ta sống bằng những gì chúng ta nhận được.

Chúng ta tạo nên cuộc sống bằng những gì chúng ta cho đi.

— WINSTON CHURCHILL

Âm nhạc: You've Got a Friend in Me

(tạm dịch: Bạn có một người bạn trong tôi)

— RANDY NEWMAN, từ bộ phim *Câu chuyện đồ chơi* **(***Toy Story)*

Hãy tạm gác chuyện học hành qua một bên, điều tuyệt vời nhất ở đại học là những trải nghiệm mà bạn có với những người bạn đã gặp gỡ. Trong năm đầu tiên, bạn có thể chỉ biết một vài người trong khóa học định hướng hoặc không hề quen biết một ai và điều đó hoàn toàn bình thường. Trong thời gian học đại học, bạn sẽ gặp những người cùng bạn chia sẻ những khoảng thời gian tuyệt vời, truyền cảm hứng cho bạn, thay đổi bạn và đi cùng bạn đến suốt cuộc đời.

Cho dù bạn là người hướng nội hay hướng ngoại, bạn sẽ gặp rất nhiều người trong các hoạt động hằng ngày tại lớp học, quán cà

phê và thậm chí cả khi đi dạo. Hầu hết các sinh viên đều khao khát tìm thấy một nơi ở trường đại học có thể khiến họ cảm thấy như ở nhà. Để tìm được một địa điểm như thế khi học đại học, bạn sẽ phải rời khỏi vùng an toàn của mình. Ban đầu, điều đó có thể khiến bạn không thoải mái. Thực ra ai cũng cảm thấy như vậy. Bước ra khỏi vùng an toàn sẽ cho phép bạn khám phá ra bạn là ai và gặp gỡ mọi người để hình thành những tình bạn sâu sắc và có ý nghĩa.

Ngoài việc gặp gỡ mọi người thông qua các hoạt động thường ngày ở trường đại học, đây là sáu cách để tương tác nhiều hơn với bạn bè:

1. Tham gia câu lạc bộ

Ở mỗi trường đại học, có rất nhiều câu lạc bộ bạn có thể tham gia. Các câu lạc bộ học thuật, văn nghệ, thể thao, văn hóa, các tổ chức Greek Life, câu lạc bộ nghề nghiệp, câu lạc bộ giải trí, câu lạc bộ tôn giáo/tinh thần, câu lạc bộ chính trị, câu lạc bộ dịch vụ và công lý xã hội.

Việc tham gia các câu lạc bộ trong trường rất dễ dàng và dẫn tới sự phát triển trong cuộc sống xã hội của bạn. Tại LMU, có một câu lạc bộ Harry Potter, câu lạc bộ trượt băng, câu lạc bộ ném đĩa Frisbee và rất nhiều những câu lạc bộ tuyệt vời khác! Bằng cách tham gia những nhóm này, bạn sẽ gặp được những người có cùng sở thích. Bạn sẽ gặp gỡ những người bạn có cảm tình trong câu lạc bộ, và những hoạt động sẽ giúp bạn làm quen được với nhiều người hơn nữa.

2. Thành lập một câu lạc bộ của riêng bạn

Nếu không có câu lạc bộ nào khơi gợi sự hứng thú của bạn thì sao? Hãy tạo ra câu lạc bộ của riêng bạn! Có thể những người khác cũng muốn nhập hội với bạn. Thành lập một câu lạc bộ cũng có thể là một cách để lại một di sản cho nhà trường. Một số bạn bè tôi gặp ở năm nhất đã thành lập câu lạc bộ ném đĩa Frisbee mà tôi đã nhắc đến ở trên. Có bốn người bạn hội họp hằng tuần để chơi ném đĩa Frisbee cùng nhau; đến bây giờ nó vẫn là một trong những câu lạc bộ được yêu thích nhất ở trường. Một ý tưởng đơn giản không chỉ mang mọi người lại với nhau mà còn tạo ra những vị trí lãnh đạo mà mỗi sáng lập viên có thể học hỏi và phát triển. Những kinh nghiệm này sẽ cung cấp cho bạn những kỹ năng cần thiết để thành công sau khi tốt nghiệp – một chiến thắng từ mọi góc độ.

Năm 2013, khi theo học Đại học Do Thái của Mỹ, Brianna Greenspan, người sau này trở thành đồng tác giả của cuốn *The Miracle Morning Art of Affirmations: A Positive Coloring Book for Adults and Kids* (tạm dịch: Nghệ thuật tự khẳng định của Buổi sáng diệu kỳ: Một cuốn sách tô màu tích cực cho người lớn và trẻ nhỏ) đã tạo ra câu lạc bộ Buổi sáng diệu kỳ đầu tiên trong nước. Năm 2016, những người bạn tốt của tôi, Michele và Erin Matsuoka đã thành lập một câu lạc bộ Buổi sáng diệu kỳ tại Trường Trung học Poway ở San Diego. Có rất nhiều buổi gặp mặt Buổi sáng diệu kỳ trên khắp nước Mỹ, và đó là cơ hội lớn để thành lập câu lạc bộ Buổi sáng diệu kỳ tại trường đại học của bạn!

Việc có một nhóm người tích cực cùng cam kết cải thiện cuộc sống của bản thân họ, những người thực hành Buổi Sáng diệu kỳ có thể rất có lợi cho các thành viên trong nhóm – và quan trọng cho sự phát triển cá nhân của bạn. Nó tạo ra một hệ thống hỗ trợ mà bạn có thể dựa vào trong suốt thời gian học ở trường. Ngoài ra, điều này thực sự tạo nên sức mạnh khi các bạn có thể ở bên cạnh nhau trực tiếp trong trường đại học, hơn là chỉ nói chuyện qua mạng xã hội. Tất cả mọi người trong câu lạc bộ cũng có thể tìm thấy những người bạn đáng tin cậy, điều sẽ đảm bảo rằng tất cả các bạn sẽ thành công với mục tiêu cá nhân và học tập.

Bạn cũng có thể tạo ra một cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ trong khu ký túc xá của bạn! Hãy nói chuyện với nhân viên hỗ trợ tại ký túc xá về việc thực hiện các chương trình liên quan đến các khái niệm của Buổi sáng Diệu kỳ. Bằng cách đó, bạn có thể tạo ra một môi trường bình yên và hữu ích cho bạn bè, bạn cùng phòng và bạn cùng lớp. Các cuộc họp của bạn có thể bao gồm việc thực hiện Life S.A.V.E.R.S. cùng nhau, hoặc các bạn có thể lập ra một câu lạc bộ sách hoặc đăng ký chạy đường dài và tập luyện với nhau! Tôi có thể hình dung bạn đang thiết lập những tình bạn tuyệt vời nhất trong câu lạc bộ này. Hãy thử tiếp cận Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ dành cho Sinh viên trên Facebook để được trợ giúp cách thành lập câu lạc bộ và những ý tưởng sáng tạo cho các hoạt động.

3. Làm tình nguyện

Tích lũy các kinh nghiệm làm tình nguyện trong những năm tháng đại học sẽ dạy bạn rất nhiều điều và giúp bạn nhận ra niềm vui từ việc dành thời gian và năng lượng cho người khác.

Trong năm thứ hai đại học, tôi được nhận vào một nhóm trong trường gọi là Tổ chức Dịch vụ Gryphon Circle. Đây là một câu lạc bộ nữ hướng về giáo dục. Tôi đã phải hoàn thành một số giờ tình

nguyện nhất định mỗi học kỳ tại một địa điểm phục vụ và tôi chọn nhà dưỡng lão. Thật là một cơ hội tuyệt vời để giúp đỡ người khác, giúp tôi trưởng thành hơn.

Những người mà bạn dành phần lớn thời gian cùng sẽ phản ánh bạn là ai và bạn muốn trở thành người như thế nào. (Hãy đọc phần tiếp theo của chương này để hiểu hơn về khái niệm này). Những người phụ nữ của tổ chức này dành thời gian mỗi tuần để ghé thăm các điểm dịch vụ và giúp đỡ cộng đồng xung quanh trường đại học. Mỗi tuần, tôi dành thời gian để học hỏi và phát triển cùng họ. Là một tổ chức, chúng tôi đã có những cuộc trò chuyện nghiêm túc về việc làm thế nào để giúp đỡ những cộng đồng yếu thế ở khu vực Los Angeles. Nhờ có những người phụ nữ tại Gryphon CirCle và những trải nghiệm tại tổ chức, tôi nhận ra mình muốn trở thành tiếng nói cho các sinh viên đại học.

4. Trở thành một thủ lĩnh sinh viên

Có rất nhiều cách để bạn đạt được một vị trí lãnh đạo ở trường. Bạn có thể tham gia ứng cử trong hội đồng sinh viên, tham gia hiệp hội cư xá sinh viên hoặc làm việc tại văn phòng dịch vụ sinh viên. Bạn sẽ học được rất nhiều về cách điều hành, gặp gỡ và làm việc cùng rất nhiều người nhiệt huyết. Trong suốt những năm học đại học, tôi rất tham gia tích cực vào việc giúp đỡ các sinh viên năm nhất với vai trò là định hướng viên và tư vấn nhà ở và những công việc khác ở phòng dịch vụ sinh viên. Qua công việc này, tôi biết được rất nhiều thông tin hữu ích về trường và được giúp đỡ rất nhiều người khi họ cần sự hỗ trợ cùng những lời khuyên. Trở thành một thủ lĩnh là một trong những điểm sáng trong sự nghiệp học đại học của tôi. Nhờ có những vị trí lãnh đạo này, tôi được học về những điều mà sinh viên cần và cách tôi có thể giúp đỡ họ. Tôi cũng học được cách phân tích và giải quyết các vấn đề khác nhau, cũng như xây dựng mối quan hệ với những người có cùng niềm đam mê giúp đỡ sinh viên như mình.

Đảm nhiệm một vị trí lãnh đạo có thể tốn nhiều thời gian. Hãy chắc chắn bạn đam mê với công việc này và nó sẽ hài hòa với những mối ràng buộc khác của bạn. Hãy xem xét bạn còn lại bao nhiêu thời gian sau khi dành thời gian cho học tập, bạn bè và chăm sóc sức khỏe bản thân. Nếu bạn có thể dành thời gian để trở thành một nhà lãnh đạo và thực sự muốn làm điều đó, cứ làm đi – nó là một trải nghiệm rất đáng giá.

5. Theo đuổi trải nghiệm quốc tế

Mark Twain đã có những dòng mô tả hay nhất về việc đi du lịch: "Du hành là kẻ tử thù của định kiến, sự mù quáng và thiển cận. Chúng ta không thể đạt được sự phóng khoáng, lành mạnh, nhân từ trong cách nhìn nhận con người và vạn vật không thể đạt được nếu chỉ sống một cuộc đời tẻ nhạt nơi một góc nhỏ thế gian suốt cả đời."

Trong khi học đại học, bạn sẽ có nhiều cơ hội để đi du lịch. Bạn có thể đi du lịch hoặc đi du học. Cho dù chuyến đi chỉ diễn ra trong vòng một tuần hoặc kéo dài đến cả năm, việc đầu tư vào một trải nghiệm quốc tế là một trong những cơ hội lớn nhất mà bạn có thể dành cho bản thân. Bạn sẽ gặp những người tuyệt vời cùng chia sẻ trải nghiệm đó với bạn.

Trải nghiệm quốc tế là cơ hội tìm hiểu về các nền văn hóa, lối sống và những giá trị khác. Điều đó sẽ cho bạn cái nhìn sâu sắc hơn nền văn hóa của chính mình. Những trải nghiệm này giúp mở rộng tầm nhìn của bạn về lối sống của những người khác, mở rộng suy nghĩ về những khả năng dành cho bạn.

Nếu bạn chọn con đường du học, bạn sẽ vừa đi du lịch vừa tiếp tục học tập nghiên cứu. Tuy sống ở một đất nước xa lạ có vẻ hơi đáng sợ, nhưng đó lại là một trong những trải nghiệm tuyệt vời nhất và hầu hết chúng ta chỉ có cơ hội này khi học đại học. Bạn sẽ phải làm bài tập về nhà, nhưng khi học ở nước ngoài, tôi nhận thấy bạn bè và tôi lúc nào cũng muốn đi chơi. Vì vậy, chúng tôi đảm bảo công việc được hoàn thành nhanh nhất có thể!

Tôi chưa bao giờ nghĩ mình muốn sống xa LMU hay gia đình tôi lâu đến vậy cho đến khi dành bốn tháng du học tại Bonn, Đức. Tôi cảm thấy như thể tôi sẽ bỏ lỡ một điều gì đó ở nhà. Tuy nhiên, những gì tôi khám phá ra ngay sau khi đến Đức là nếu không đi du học, có thể tôi đã bỏ lỡ một trải nghiệm còn tuyệt vời hơn. Tôi vẫn là sinh viên chính quy, nhưng vào cuối tuần bạn tôi và tôi sẽ đi chơi khắp thành phố hoặc đi du lịch đến các nước châu Âu lân cận.

Mặc dù đi du lịch ở châu Âu thật tuyệt vời, đó vẫn không phải là phần quan trọng nhất trong thời gian tôi đi du học. Điều quan trọng hơn là tôi học được cách làm mọi thứ một mình, có được sự tự lập và trở nên tự tin vào bản thân mình. Trong bốn tháng ở Đức, tôi đã trưởng thành hơn rất nhiều và nhận ra rằng có rất nhiều điều tôi có thể làm được nhờ có sức mạnh và ý chí. Đó chính xác là những gì tôi cần sau một năm đấu tranh với sức khỏe tinh thần.

Tôi và bạn bè đã học tập và đi du lịch cùng nhau, và những trải nghiệm mà chúng tôi chia sẻ đã kết nối chúng tôi một cách mạnh mẽ ngay cả sau khi tốt nghiệp. Học tập ở nước ngoài đã giúp tôi nhận ra rằng có rất nhiều thứ trong cuộc sống hơn là việc học hành và điểm số. Có rất nhiều ước mơ cần hoàn thành và một cuộc sống tươi đẹp cần được chăm chút.

Một điều đặc biệt về trải nghiệm du học của tôi là tôi đã mang theo cuốn *Buổi sáng Diệu kỳ* để đọc trong khi đi du lịch khắp châu Âu. Không lâu sau khi bắt đầu thói quen, nó đã trở thành một trong những hành trình tuyệt vời nhất của tôi kể từ đó đến nay.

Sau trải nghiệm ở nước ngoài, tôi nhận ra mình thích đi du lịch và muốn đi nghỉ ít nhất một lần mỗi năm. Tôi đã sẵn sàng làm việc chăm chỉ để biến giấc mơ đó trở thành hiện thực! Mong muốn đi du lịch là một động lực lớn của tôi. Trong cuộc sống duy nhất này mà tôi có, tôi đảm bảo rằng tôi sẽ đi du lịch khắp nơi trên thế giới.

Nếu bạn có cơ hội học tập ở nước ngoài hoặc theo đuổi bất kỳ một loại hình trải nghiệm quốc tế nào, đừng bỏ lỡ nó. Bạn sẽ không chỉ gặp những người tuyệt vời mà còn nhìn thấy những vùng đất mới của thế giới. Bạn sẽ tự tin hơn vào khả năng của bản thân mình! Hãy chắc chắn bạn đã hỏi nhà trường về các suất học bổng và giải thưởng mà bạn có thể đăng ký, ví dụ như Học bổng Charles A. Gibson – một học bổng du học đặc biệt.

6. Đi thực tập hoặc đi làm

Bạn có thể tìm thấy các cơ hội thực tập hoặc các công việc thú vị, nơi bạn chắc chắn sẽ gặp những người có cùng sở thích. Được tham gia vào các công việc đem lại hiểu biết về các lĩnh vực tiềm năng sẽ vô cùng hữu ích cho bạn; bạn sẽ nhìn thấy những con đường sự nghiệp khác nhau và tiếp xúc với các môi trường làm việc khác nhau.

Đồng nghiệp sẽ cho bạn biết cảm nghĩ của họ về công việc ở một lĩnh vực cụ thể nào đó và nó đã thay đổi như thế nào trong qua thời gian. Ngoài ra, bạn cũng có thể được gặp những đồng nghiệp sau này! Thông thường, những sinh viên làm tốt công việc thực tập sẽ được nhận các vị trí toàn thời gian ở tổ chức đó sau khi tốt nghiệp. Vì vậy, bạn vừa có thể gặp gỡ những đồng nghiệp tương lai, vừa có được những kinh nghiệm thực tiễn và tăng cơ hội việc làm sau khi tốt nghiệp.

Tôi hy vọng bây giờ bạn đã nhận ra mình sẽ gặp RẤT NHIỀU người

trong thời gian bạn học đại học. Tạo ra kết nối với những người khác sẽ mang đến cơ hội mở ra những mối quan hệ có ý nghĩa và được duy trì mạnh mẽ ngay cả sau khi học đại học.

TRUNG BÌNH CỘNG CỦA NĂM NGƯỜI BẠN

Mặc dù bạn sẽ gặp rất nhiều người ở đại học, đây là điều bạn cần nhớ: "Bạn là trung bình cộng của năm người bạn mà bạn dành nhiều thời gian nhất." Câu nói này của Jim Rohn có thể là một trong những điều quan trọng nhất bạn học được từ cuốn sách này.

Bạn có bao giờ để ý rằng bằng một cách nào đó, bạn khá giống với những người bạn thân của mình không? Các bạn có thể cùng nghe một loại nhạc hoặc cùng yêu thích những chương trình truyền hình giống nhau. Đáng ngạc nhiên là điều đó cũng xảy ra với nhiều thứ khác. Nếu năm người mà bạn dành nhiều thời gian nhất ở đại học luôn phàn nàn và không quan tâm đến việc học hành, có lẽ bạn cũng sẽ dần trở thành một người như vậy. Tuy nhiên, điều ngược lại cũng đúng: Nếu bạn thường xuyên tiếp xúc với những người thông minh, chăm chỉ, thực sự tốt bụng và hạnh phúc, bạn cũng sẽ trở nên giống họ.

Bạn có đang chơi cùng với những người mà bạn muốn trở thành không?

Ngay bây giờ, hãy lấy ra một mẩu giấy (tôi sẽ đợi...) và dành 10 phút để thực sự đánh giá những người bạn dành nhiều thời gian nhất trong cuộc đời. Bạn bè có giúp bạn trở nên tốt hơn không, hay là tầm thường đi? Họ có truyền cảm hứng cho bạn, hay làm cho bạn cạn kiệt năng lượng? Bạn bè của bạn có chăm sóc sức khoẻ của họ không, hay đó là ưu tiên cuối cùng của họ?

Nếu bạn bè của bạn phàn nàn rất nhiều và khiến bạn cảm thấy vô vọng, bực bội hay tức giận, đã đến lúc bạn cần nâng cấp vòng kết nối bạn bè càng nhanh càng tốt. Càng dành nhiều thời gian với họ, bạn càng trở nên giống họ. Trong quá trình chuyển đổi này, đừng hoàn toàn lãng quên những người bạn trước đây và để họ tự hỏi tại sao bạn không nói chuyện với họ nữa. Hãy can đảm bộc lộ cảm nhận của bạn về hộ một cách trực tiếp (chứ không phải qua tin nhắn) và lý do tại sao bạn không muốn duy trì tình bạn với họ. Bạn đang làm một điều tốt cho họ, bởi có thể họ chưa bao giờ nhận ra họ đã khiến bạn cảm thấy như vậy. Có thể họ sẽ muốn cải thiện bản thân sau khi biết điều đó. Có thể đơn giản là họ không nhận thức được tác động của họ và bạn có thể mang nhận thức đó vào cuộc sống của họ. Nếu họ không hiểu hoặc không muốn chấp

nhận những điều mà bạn nói, ít nhất họ cũng biết lý do bạn không chơi cùng họ nữa.

Tôi sẽ lật lại kịch bản nhé. *Bạn* có than phiền nhiều không? Bạn có nói xấu người khác không? Bạn có xem tivi nhiều để trốn tránh những điều bạn cần làm không? Hãy nhìn vào gương và thành thật với chính mình. Đây là thời gian để phát triển nhận thức của bạn về cách bạn sống cuộc đời của mình và vai trò của bạn trong nhóm bạn bè. Nếu bạn thấy mình là người tiêu cực, hãy tự hào rằng bạn nhận ra điều đó. Có thể chỉ vì hiện tại bạn đang ở trong thời kỳ tăm tối của cuộc đời. Bản thân tôi có những khuynh hướng tiêu cực ngăn cản sự phát triển bản thân và biến tôi thành một người bạn tồi. Điều quan trọng là bạn xác định mình cần phải làm gì để trở thành một người tốt hơn, bởi vì những hành động của bạn không chỉ ảnh hưởng đến bạn mà còn đến bạn bè của bạn. Bằng cách cải thiện bản thân, bạn đang trở thành một chỗ dựa tốt hơn cho bạn bè. Nếu bạn không chắc chắn về vai trò của mình trong nhóm bạn, hãy làm những gì tôi đã làm và hỏi bạn bè của bạn: "Tớ nên làm gì để trở thành một người bạn tốt hơn?" Bằng cách đó, bạn đang tạo ra cơ hội cho sự phát triển của bản thân.

Nếu bạn nhận thấy mình chính là người *đó* trong nhóm, đừng quá cay nghiệt với bản thân. Bạn đã không nhận ra điều đó nhưng đã từng bước nâng cao nhận thức. Khi bạn trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình, bạn cũng truyền cảm hứng cho những người khác trở thành những người tốt hơn. Hãy tự hào rằng bạn đã tiến lên vì chính mình! Đây là một khoảnh khắc để ăn mừng!

HÃY SỐNG Ở HÀNG GHẾ ĐẦU

Cùng với khái niệm "Bạn là trung bình cộng của năm người bạn mà bạn dành nhiều thời gian nhất," tôi hy vọng bạn sẽ sống ở hàng ghế đầu tiên. Điều đó có nghĩa là gì? Hãy để tôi giải thích.

Front Row là một tổ chức từ thiện đồng sáng lập bởi Jon Vroman. Tổ chức này mang lại những trải nghiệm ngồi ghế hàng đầu cho những người bị bệnh nan y và đang phải đối mặt với các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng. Những người tham gia có cơ hội đến xem ban nhạc hoặc đội thể thao yêu thích ở cự ly gần! Đó là khoảnh khắc họ chia sẻ cùng gia đình và nó trở thành một ký ức yêu dấu mà họ có thể phát lại trong tâm trí cho đến hết cuộc đời. Nếu bạn đã từng tham dự một buổi hòa nhạc của một ban nhạc yêu thích hoặc một trận thi đấu lớn của đội thể thao bạn yêu thích, bạn đã bao giờ nghĩ: "Trời ơi, mình muốn ngồi ở hàng ghế đầu!" Chúng ta đều biết cuộc sống ở hàng ghế đầu tốt hơn rất

nhiều: Mọi người sống trong khoảnh khắc của cuộc đời họ. Hàng ghế đầu là nơi bạn có những trải nghiệm với tất cả năng lượng và đam mê cuộc sống!

Tôi đang nghe một trong những tập podcast yêu thích, *The Millionaire Mindcast*, trong đó người dẫn chương trình, Matt Aitchison, đã mời Jon Vroman đến làm khách mời. Trong tập đó, Jon đã nói về ý nghĩa của việc sống ở hang ghế đầu. Nó có nghĩa là "đến gần hơn với mọi thứ, mọi người và những suy nghĩ sẽ truyền cảm hứng cho bạn và khiến cuộc sống trở nên sống động hơn" – hãy trải nghiệm tất cả những điều kỳ diệu mà cuộc sống có thể trao cho bạn. Bạn không chỉ nên sống ở hàng ghế đầu, bạn cũng nên là người tạo ra những *khoảnh khắc hàng ghế đầu* cho bạn và người khác. Lần cuối cùng bạn làm một điều gì đó khiến mình cảm thấy can đảm hơn là lúc nào? Ở nơi đâu bạn cảm thấy mình đã vực dậy? Khoảng thời gian mà bạn toàn tâm toàn ý tham gia vào một hoạt động nào đó là khi nào? Lần cuối cùng bạn thay đổi bản thân là khi nào? Lần cuối cùng kết nối với người khác là khi nào? Tất cả những yếu tố này tạo nên những khoảnh khắc ở hàng ghế đầu.

Trong sự hối hả và nhộn nhịp của cuộc sống đại học, quan trọng là bạn không bị cuốn vào tất cả những thứ nhỏ nhặt để chúng có thể áp đảo bạn. Sống ở hàng ghế đầu, bạn cần phải nhận diện những người bạn muốn có mặt ở hàng ghế đầu *của mình*. Nếu bạn đứng phát biểu trên một sân khấu lớn trước với hàng ngàn khán giả, bạn muốn ai sẽ cổ vũ cho mình từ hàng ghế đầu? Bạn muốn nhìn thấy nụ cười của ai? Hãy viết danh sách gồm từ 5-8 người luôn ủng hộ bạn và muốn biến những giấc mơ của bạn trở thành hiện thực. Bạn có thể tạo các danh sách khác nhau cho các khía cạnh khác nhau của cuộc sống như học tập, tâm lý, công việc... Khi đã có một danh sách của mình, hãy nói với những người trong số đó rằng họ đang ở hàng ghế đầu của bạn và điều đó đặc biệt như thế nào đối với bạn. Hãy cảm ơn họ vì đã có những ảnh hưởng tích cực đến cuộc sống của bạn.

Sống ở hàng ghế đầu nghĩa là bạn sẽ luôn ở đó vì những người khác, đặc biệt là những người mà bạn quan tâm nhất. Hãy chắc chắn bạn từng hỏi về những ước mơ của họ và cách bạn có thể hỗ trợ để họ thực biến ước mơ thành hiện thực. Chất lượng của mối quan hệ mà bạn tạo dựng với người khác phản ánh bạn là ai và giá trị mà bạn muốn mang đến cho họ. Bằng cách sống ở hàng ghế đầu, bạn cho phép mình thành công và trở thành một lý do khiến những người khác cũng thành công. Một trong những trích dẫn yêu thích của tôi từ Hal là: "Là một người bình thường cũng chẳng

sao, chỉ cần bạn có những con người phi thường xung quanh, và bạn là trung bình cộng của họ." Bạn sẽ cảm thấy sự thay đổi rất nhanh chóng khi vòng tròn xã hội của bạn được lấp đầy bởi những người tuyệt vời nhất.

PHƯƠNG TIỆN TRUYỀN THÔNG XÃ HỘI

Bên cạnh việc gặp gỡ người khác thông qua các câu lạc bộ, công việc, các lớp học hoặc những hoạt động thường ngày khác, phần lớn cuộc sống xã hội của chúng ta đã được kết nối với các phương tiện truyền thông xã hội. Cho dù bạn đang dùng Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat hay LinkedIn, mỗi ngày bạn đang tham gia và kết nối với bạn bè thông qua những nội dung mà họ đăng tải. Phương tiện truyền thông xã hội đã trở thành thói quen của sinh viên trong giờ giải lao như một sự nghỉ ngơi sau bài tập về nhà và như một cách để người khác biết họ đang làm gì. Đó là một cách tuyệt vời để kết nối với những người mà bạn không thường xuyên gặp gỡ, đồng thời là một cách thức truyền thông tuyệt vời cho các câu lạc bộ và tổ chức trong trường. Dù bạn có thích hay không, truyền thông xã hội đã trở thành một công cụ cần thiết để kết nối với bạn bè đồng trang lứa.

Tuy nhiên, bảng tin trên mạng xã hội cũng phản ánh mọi thứ mà bạn đang làm để cải thiện mình. Đúng vậy! Đôi khi bảng tin của chúng ta đầy sự tiêu cực. Bạn bè của bạn có sử dụng nền tảng phương tiện truyền thông xã hội để phàn nàn nhiều không? Nhiều người sử dụng phương tiện truyền thông xã hội như một lối thoát cho sự căng thẳng và thất vọng với cuộc sống. Họ sử dụng nó như một nền tảng để được nhìn thấy và nghe thấy khi mọi thứ trở nên khó khăn. Tôi nhận ra điều này vào năm thứ ba đại học, khi nhiều bài viết và hình ảnh mà tôi bắt gặp rất tiêu cực. Đằng sau mỗi thông điệp là một người than phiền về cuộc sống và không nhận ra rằng họ có quyền thay đổi bất cứ điều gì trong số đó. Tôi từng gặp rất nhiều bức ảnh thể hiện những kỳ vọng sai lệch về thực tế cuộc sống.

Khi nhận ra điều này, tôi đã quyết định lấp đầy bảng tin mạng xã hội của mình bằng những bài đăng tràn đầy tình yêu thương, nhắc nhở tôi về những bài học tôi đã học được từ rất lâu và những điều tôi thực sự biết ơn trong cuộc sống. Thông thường, những bài đăng này đến từ những người đã từng giúp đỡ tôi, cho tôi lời khuyên về một lối sống lành mạnh và vui vẻ hơn.

Tôi nhận thấy những bài đăng xuất hiện trên bảng tin là những gì mà tiềm thức phản ảnh vào cuộc sống của chúng ta. Khi tôi nhìn

thấy một bài viết tiêu cực, tôi cảm thấy mất hết niềm tin. Cũng có những bài viết "hoàn hảo" nhưng không mang lại lợi ích cho bất kỳ ai. Là sinh viên, dù đang làm bài tập ở nhà hoặc ở giữa phòng thí nghiệm hóa học, sẽ có những ngày bạn mơ về việc được sống ở một nơi nào đó quyến rũ và đẹp đẽ, nơi bạn có thể sống vô tư và không còn căng thẳng. Trong những ngày tháng đại học đầy áp lực và lo lắng, tôi đã từng nhìn thấy hình ảnh những con người sống một cuộc sống "hoàn hảo" – nằm dài trên bãi biển, nhâm nhi một ly sinh tố ngon lành và nhìn ngắm đại dương xanh – trong khi tôi bấn loạn về hai kỳ thi và một bài luận cần phải hoàn thành vào ngày mai. Điều đó khiến tôi buồn rầu và lo lắng. Tôi tự hỏi tại sao mình lại phải quá căng thẳng về trường lớp và tại sao tôi không thể vui vẻ nằm dài trên bãi biển. Những suy nghĩ kiểu đó tạo nên những rào cản mới khiến tôi khó có thể đạt được mục tiêu đề ra. Điều này không hề hiệu quả đối với một sinh viên.

Trong những thời điểm khó khăn nhất, chúng ta quên mất rằng người ta chỉ đăng những điều tốt đẹp về cuộc sống của họ trên các trang mạng xã hội. Những gì họ tiết lộ cho người khác trên mạng xã hội là một phiên bản không đầy đủ về cuộc sống của họ. Đúng vậy, đôi khi các ứng dụng chỉnh sửa có thể làm cho hình ảnh trông hay ho thú vị; thậm chí tôi cũng thích sử dụng các ứng dụng cho các bức ảnh. Bây giờ thì tôi đã thực sự nhận thức được rằng chẳng có gì là hoàn hảo trên thế giới này cả. Thế giới không hoàn hảo. Cuộc sống sinh viên không hề hoàn hảo. Cuộc sống sau khi tốt nghiệp cũng không hoàn hảo. Ngay cả những người bạn ngưỡng mộ nhất cũng không có một cuộc sống hoàn hảo. Mọi người đều muốn cải thiện một phần nào đó trong cuộc sống của họ. Cần phải nỗ lực để đạt được mục tiêu của bạn. Đừng quên điều đó.

Để không bị nhụt chí, tôi đã chọn cách ẩn hết những bài viết từ những người không làm cho tôi thấy lạc quan hơn, hoặc nếu họ chỉ mang đến sự tiêu cực cho tâm trí người khác (ngay cả khi họ không nhận thức được điều đó). Ngoài ra, nếu mọi người "bỏ theo dõi" bạn trên mạng xã hội thì họ đã giúp bạn rồi đó. Tôi bắt đầu theo dõi các trang với những bài viết tích cực và cung cấp những hiểu biết hữu ích. Nếu tôi định trì hoãn công việc bằng cách kiểm tra Facebook hoặc Instagram tức là tôi sẽ "tiêu thụ" những nội dung giúp tôi thành công, trái với việc "tiêu thụ" những nội dung ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý.

MỘT CUỘC CÁCH MẠNG CHÂN THỰC

Bạn sẽ gặp nhiều người trong thời gian học đại học. Hãy đảm bảo

rằng những người bao quanh bạn đều phi thường như bạn. *Tìm vị trí của bạn* là đi tìm những người mà bạn muốn dành thời gian cùng. Hãy xây dựng cộng đồng của bạn, hàng ghế đầu của bạn, những người sẽ hỗ trợ bạn thực hiện ước mơ. Hãy là một người bạn luôn hỗ trợ những người khác hiện thực hóa giấc mơ của họ. Hãy làm việc cùng nhau, học chung với nhau, cười đùa cùng nhau và phát triển cùng nhau. Hãy sống một cuộc sống đại học tuyệt vời những người tuyệt vời nhất mà bạn từng gặp.

Tôi hy vọng rằng ở thế hệ chúng ta, chúng ta có thể thoát khỏi sự "hoàn hảo" làm cho những kỳ vọng về cuộc sống trở nên trái ngược hoàn toàn với thực tại. Sẽ có những lúc bạn ba ngày mới gội đầu, gọi Dominoes cho bữa tối trong bốn ngày liên tiếp và ăn quá nhiều món tráng miệng. Đại học là thế! Chỉ cần thành thực đối mặt với những khó khăn của cuộc sống đại học, chúng ta mới có thể giúp những người khác tự do thể hiện chính mình. Tôi đã từng cảm thấy tội lỗi khi không là chính mình trên mạng xã hội. Giờ đây, tôi chọn cách mang lại giá trị cho những người theo dõi và đảm bảo rằng tôi có thể giúp ai đó chỉ bằng ngôn từ của mình. Mọi người sẽ yêu quý bạn nếu bạn chân thành với họ. Mở lòng mình với mọi người sẽ giúp người khác mở lòng với bạn bè của họ. Bằng cách này, chúng ta tạo ra một môi trường lành mạnh và trung thực hơn tại trường đại học.

Hãy luôn là chính bạn. Như thế là đã quá đủ rồi. Trang cộng đồng Facebook của Buổi sáng Diệu kỳ dành cho Sinh viên (The Miracle Morning for College Students) là nơi mà bạn có thể chia sẻ những khó khăn và thành công của mình. Hãy tham gia cộng đồng của những sinh viên hỗ trợ lẫn nhau. Hãy giúp đỡ nhau đạt được ước mơ!

Với những người xung quanh bạn, bạn phải đảm bảo rằng bạn sẽ chăm sóc sức khỏe của mình để vươn tới ước mơ và hỗ trợ bạn bè thực hiện ước mơ của họ.

Hãy đến ngay với cách thức để đạt được Sức khỏe Sinh viên Đại học Cấp độ 10!

Chương 9

Kỹ năng để trở thành một sinh viên đại học thành công ở cấp độ 10 – Số 3: sức khỏe

Cơ thể hồi phục bằng sự vui chơi, tâm trí hồi phục bằng những nụ cười, và tinh thần hồi phục bằng những niềm vui.

— TỤC NGỮ

Âm nhạc: Grateful (tạm dịch: Tri ân)

bởi Brotha James & Don't Be So Hard on Yourself (tạm dịch: Đừng quá khắt khe với chính bản thân mình) bởi Jess Glynne

Khi bắt đầu học đại học, môi trường học tập thường khiến sinh viên đặt công việc lên trên sức khỏe. Vào một đêm nào đó, họ chỉ ngủ được vài tiếng rồi thức dậy và cảm thấy kiệt sức. Điều đó khiến họ đưa ra những quyết định không lành mạnh cho sức khỏe, chẳng hạn như ăn những thức ăn kém dinh dưỡng. Họ thường uống rất nhiều cà phê để có thêm năng lượng, làm giảm chất lượng giấc ngủ, và vòng tròn cứ thế lặp lại.

Tôi đã từng rơi vào cái bẫy này nhiều lần. Trong suốt thời gian học đại học, tôi cảm thấy thực sự nản lòng khi thấy các bạn đồng trang lứa được ngủ nhiều hơn vì họ có thể làm nhiều thứ hơn vào ban ngày. Tôi đã phải ở lại và làm việc qua đêm do không biết cách sắp xếp các ưu tiên. Tôi ưu tiên sức khỏe cuối cùng ở đại học. Trong suốt bốn năm, tôi đã tăng 30 pounds,[15] bị trầm cảm và lo lắng. Tôi thực sự muốn bỏ cuộc. Tôi đã trượt một số lớp, phải học lại và tôi cá với bạn rằng học lại các lớp hóa học không phải là một trải nghiệm vui vẻ.

Phải mất một thời gian tôi mới có thể cân bằng lại và hành trình ưu tiên sức khỏe của tôi là hoàn toàn xứng đáng. Hầu hết mọi người ngừng chăm sóc bản thân khi đã có quá nhiều việc cần làm. Nhưng bạn càng bận rộn, bạn càng phải chú ý chăm sóc sức khỏe. Ngay cả khi đó là thi giữa kỳ hay cuối kỳ, bạn vẫn có thể làm *điều gì đó* để duy trì sức khỏe. Sức khoẻ cho phép bạn hoàn thành tốt công việc và nên được đối xử công bằng. Cơ thể của bạn sẽ chăm sóc bạn. Nếu bạn không chăm sóc nó thì bạn khó lòng đạt được tiềm năng tối đa trong học tập và cuộc sống cá nhân.

Nói đến việc chăm sóc sức khỏe, cũng giống như nói đến việc học tập: Bạn sẽ giỏi hơn theo thời gian. Không có gì duy trì là bất biến ở đại học. Cho dù đó là độ khó của các lớp học, lịch trình của bạn, lượng công việc phải làm, một điều gì đó luôn thay đổi. Giữa sự vô định của môi trường đại học, điều quan trọng là bạn phải tìm ra cách tốt nhất để nâng cao sức khỏe.

Trong chương này, tôi sẽ cung cấp cho bạn một số lời khuyên về chăm sóc sức khỏe, ngay cả khi bạn có cả triệu việc phải làm. Đây là yếu tố quan trọng nhất cho sự cân bằng cuộc sống trên danh nghĩa là một sinh viên và cá nhân. Khi bạn thay đổi các ưu tiên và đặt sức khỏe lên vị trí số một, cơ thể bạn sẽ cảm ơn bạn bằng cách giúp bạn gặt hái được nhiều hơn.

Sức khỏe là tổng hòa của bốn yếu tố: thể chất, tâm lý/cảm xúc, môi trường và tinh thần. Đại học là khoảng thời gian để xây dựng những thói quen tích cực cho bản thân và chăm sóc sức khỏe, và không thể phủ nhận rằng chăm sóc sức khỏe là thói quen tích cực quan trọng nhất mà bạn có thể rèn luyện trong thời đại học. Khá hiển nhiên là sức khỏe sẽ theo bạn đến cuối cuộc đời.

SỨC KHỎE THỂ CHẤT

Trong Chương 5, bạn đã đọc về việc điều tiết năng lượng và tầm quan trọng của nó với thói quen ăn uống và ngủ nghỉ của bạn. Thông tin đó rất quan trọng cho việc cải thiện sức khỏe. Trong những năm đại học đầu tiên, tôi đã lựa chọn đồ ăn dựa trên hương vị. Khi bị căng thẳng, tôi thường ăn thực phẩm không lành mạnh. Tôi thường để rất nhiều bánh quy, khoai tây chiên và sô-cô-la trong phòng khi bị căng thẳng. Tôi thích ăn tất cả những thứ đó; tuy nhiên, tôi bắt đầu nhận thức được rằng năng lượng của tôi đã dần giảm xuống sau khi ăn những loại thực phẩm này. Chúng làm tôi cảm thấy chuếnh choáng.

Khi lượng môn học của tôi tăng lên, tôi nhận ra mình cần nhiều

năng lượng hơn để tiếp tục. Tôi phát hiện ra ăn salad nhiều rau quả làm tôi cảm thấy rất khỏe khoắn. Tôi thường đến căng tin và tự làm cho mình một đĩa salad với rất nhiều đồ ăn kèm. Là một sinh viên chuyên ngành Hóa học, tôi đã từng phải ở trong các phòng thí nghiệm bốn giờ liên tục, trong suốt thời gian đó, tôi cần phải cảm thấy thoải mái và tỉnh táo để có thể hoàn thành thí nghiệm được giao. Việc dự trữ đồ ăn nhẹ lành mạnh trong ba lô và ăn các bữa ăn giàu chất dinh dưỡng như salad giúp tôi hiểu hơn về khái niệm điều tiết năng lượng. Tôi thậm chí đã biến đồ ăn nhẹ trong phòng (ngoại trừ socola) thành trái cây và rau quả, để khi bị căng thẳng, tôi sẽ ăn những thực phẩm lành mạnh thay vì những thứ hút cạn sức lực của tôi.

Việc tăng cường mức độ hoạt động thể chất cũng quan trọng như việc ăn thực phẩm giàu chất dinh dưỡng vậy. Ở trường trung học, bạn có thể đã từng tham gia các môn thể thao như bóng rổ, bóng mềm hoặc khiêu vũ. Những bài thực hành luôn có sẵn, vì vậy bạn không cần phải tự lên lịch tập luyện cho chính mình. Tất cả những điều đó thay đổi khi chúng ta bước vào đại học: Trừ khi bạn là một vận động viên kiêm sinh viên, sẽ không có ai nhắc bạn tập thể dục cả. Rất nhiều lần, sinh viên quên dành ra thời gian để tập thể dục, song bạn nên cân nhắc việc tập thể dục như một môn học cần phải tham dự và một món quà cho chính mình.

Là sinh viên đại học, bạn sẽ dành phần lớn thời gian để ngồi, dù là trong lớp học, trong phòng của bạn hay trong thư viện khi bạn dành hàng giờ đồng hồ để trình bày các bài nghiên cứu, ôn thi và hoàn thành các bài tập khác. Cơ thể bạn ở trong trạng thái tĩnh quá lâu! Điều quan trọng là bạn nên để cơ thể vận động để phát triển. Bằng cách nghỉ ngơi để thực hiện vài động tác yoga, giãn cơ hoặc đến phòng gym, bạn cho cơ thể cơ hội để tái sinh, từ đó cung cấp năng lượng cho bạn. Bạn có thể tự bổ sung cho mình 15 phút tập thể dục, sau đó quay trở lại làm việc trong một giờ đồng hồ tiếp theo. (Những sinh viên ưu tú nhất là những người duy trì những khoảng nghỉ được định trước một cách đều đặn). Bạn sẽ rất vui vì đã làm được một việc gì đó để chăm sóc sức khỏe cho bản thân dù chỉ trong một khoảng thời gian ngắn. Dùng vòng tay theo dõi sức khỏe hiệu Fitbit cũng rất hữu dụng bởi nó sẽ theo dõi hoạt động và giấc ngủ của bạn, giúp giảm thiểu thời gian tĩnh của cơ thể.

Bên cạnh khả năng kiểm soát cân nặng, tập thể dục còn giúp cải thiện tâm trạng của bạn, tăng cường năng lượng và nâng cao chất lượng giấc ngủ. Vì vậy, bạn sẽ không chỉ hạnh phúc hơn mà còn thực sự có thêm năng lượng từ việc tập thể dục VÀ ngủ ngon hơn.

Khi bạn ngủ ngon, bạn thức dậy với cảm giác đứng trên đỉnh thế giới và bạn bắt đầu một ngày mới theo đúng cách! Tập thể dục sẽ giúp bạn tăng năng suất để đạt được các mục tiêu cá nhân và học tập. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái và sẵn sàng chịu trách nhiệm. Tập thể dục dường như là một món quà dành cho bạn.

Bạn có thể đang nghĩ, *Này Natalie, tất cả những điều này nghe thật tuyệt vời, nhưng tôi không có đủ thời gian để hoàn thành công việc, nói gì đến việc tập gym*. Tôi hoàn toàn hiểu được điều này. Tôi đã từng như vậy. Đó là lý do tại sao thói quen Buổi sáng diệu kỳ lại quan trọng đến thế. Trong phần *E* của Life S.A.V.E.R.S., bạn có thể khiến cơ thể tỉnh táo và sẵn sàng đón nhận ngày mới. Thậm chí nếu bạn chỉ có sáu phút, bạn vẫn có thể hoàn thành một quy trình Buổi sáng Diệu kỳ. Trong Buổi sáng diệu kỳ của tôi, tôi thường tập yoga để cơ thể nóng lên, nhưng bạn có thể sử dụng bất cứ hoạt động nào khác để vận động cơ thể! Tập thể dục giúp cơ thể bạn nhận được sự chăm sóc cần thiết. Trong một số ngày, nếu có rất ít thời gian, tôi sẽ tìm một bài tập năm phút trên Youtube và chỉ tập trong phòng.

Để chuẩn bị cho Buổi sáng diệu kỳ, tôi sẽ chuẩn bị sẵn bộ quần áo thể dục từ đêm hôm trước. Tùy thuộc vào lịch trình trong ngày hôm đó, tôi sẽ đến lớp thể dục hoặc tập ngay trong phòng mình. Bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận thấy một bài tập ngắn trong phòng có thể làm bạn cảm thấy khỏe khoắn đến vậy. Tôi đã đặt ra mục tiêu làm động tác plank trong ba phút, tiếp theo là 30 lần đứng lên ngồi xuống và 30 cái chống đẩy. Tôi gọi nó là "3-30-30". Tôi bắt đầu một cách yếu ớt và phải nghỉ nhiều lần. Thậm chí tôi đã phải chia nhỏ mục tiêu thành ba phần trong ngày. Vì vậy, vào buổi sáng, tôi sẽ đánh thức phần giữa cơ thể bằng một bài tập plank kéo dài một phút, sau đó đến phần chân với bài tập đứng lên ngồi xuống 10 cái và cuối cùng là tay với 10 cái chống đẩy. Bạn cùng phòng của tôi đã quan sát tôi đấu tranh trong mỗi giây plank, mỗi lần đứng lên ngồi xuống và mỗi lần chống đẩy. Tuy nhiên, tôi không bao giờ bỏ cuộc. Mỗi ngày, tôi thấy mình mạnh mẽ hơn 1%. Tôi đã rất vui vì mình thực sự tiến tới mục tiêu sức khỏe bằng những bước đi nhỏ.

Tôi tin tưởng rằng ngay cả những bài thể dục nhỏ cũng tốt hơn là không làm gì cả, và bạn có thể khiến nó trở nên vui nhộn! Trong năm thứ tư, bạn cùng phòng của tôi và tôi đều học chuyên ngành khoa học, tất cả chúng tôi thực sự căng thẳng trong một vài khoảng thời gian nhất định trong học kỳ. Khi đó, chúng tôi biết mình cần phải giải tỏa căng thẳng bằng một bữa tiệc khiêu vũ trong căn hộ. Chúng tôi bật nhạc Beyoncé và hát theo hoặc hát

nhép môi nhằm tăng hiệu ứng kịch tính. Chúng tôi nhảy múa cuồng nhiệt cho quên hết đi những căng thẳng. Tất cả chúng tôi đều hết cả hơi, khản cả tiếng khi bữa tiệc kết thúc. Đó thật sự là một bài thể dục hiệu quả! Chúng tôi không chỉ có những giờ phút thư giãn vui vẻ mà còn giúp bơm oxy lên não và toàn bộ cơ thể. Điều này giúp chúng tôi hoàn thành công việc.

Ý tôi là bạn có thể làm bất cứ điều gì bạn muốn để chăm sóc sức khoẻ, miễn là nó thúc đẩy sự vận động. Bạn có thể đến lớp học Zumba, đăng ký học nhảy hay tập yoga – rồi chúng sẽ trở thành một phần trong lịch trình của bạn. Hãy đi bộ hoặc chạy trong lúc nghe bản nhạc yêu thích. Bạn có thể chơi golf, đi lên xuống cầu thang trong ký túc xá hoặc thậm chí nhào lộn và trồng cây chuối nếu bạn muốn! Bài tập thể dục càng ngớ ngẩn càng tốt! Dù bạn chọn làm gì, hãy đảm bảo rằng đó là hoạt động bạn *muốn* làm mỗi ngày, chứ không phải *bắt buộc*. Bạn tập không phải để trở nên mỏng manh hay trở thành siêu mẫu. Bạn tập để chăm sóc cơ thể mình – thứ sẽ giúp bạn đi xa trong hành trình học tập và cuộc sống cá nhân. Bạn xứng đáng được hạnh phúc, mạnh khỏe và tràn đầy năng lượng. Hãy tự dành tặng món quà đó cho bản thân.

Một món quà khác bạn nên tặng cho chính mình là giấc ngủ. Nhiều sinh viên nghĩ rằng thức khuya là chuyện bình thường, nhưng điều đó thực sự ảnh hưởng đến sức khỏe của họ. Bằng cách tối đa hóa thời gian trong ngày thông qua việc lập kế hoạch, bạn sẽ có thể giảm thiểu những đêm thức khuya. Ngủ sẽ cho cơ thể bạn thời gian để nghỉ ngơi. Giấc ngủ rất có lợi vì nhiều lý do, nhưng tôi nêu ra nói lý do tốt nhất, đó là bạn sẽ không cảm thấy như một cái xác không hồn vào ngày hôm sau. Cam kết thực hiện Buổi sáng diệu kỳ không có nghĩa là bạn sẽ ngủ ít hơn. Điều đó có nghĩa là bạn phải có ý thức hơn về cách sắp xếp thời gian để có thể ngủ đủ mỗi đêm. Buổi sáng diệu kỳ có thể được điều chỉnh để phù hợp với bạn. Tôi đã từng thực hiện những phiên bản ngắn hơn trong tuần và dài hơn vào những ngày cuối tuần. Hãy tìm ra một quy trình Buổi sáng diệu kỳ phù hợp nhất với bạn và sắp xếp lịch ngủ dựa trên đó. Giấc ngủ rất quan trọng đối với sự phát triển của bạn trong suốt thời gian học đại học; hãy chắc chắn rằng bạn dành sự ưu tiên cho nó.

Tôi cũng nhận ra việc đến gặp bác sĩ chỉnh hình thực sự hữu ích. Một xương sống khỏe mạnh sẽ phản ánh thể chất của bạn. Có những lúc cổ và lưng của tôi bị đau do cặp sách quá nặng hoặc ngồi sai tư thế hàng giờ liền khi học bài hoặc nghiên cứu. Những điều chỉnh về thần kinh cột sống rất hiệu quả trong việc duy trì sức khoẻ của tôi. Tôi hít thở dễ dàng hơn và cảm giác về đúng tư

thế giúp tôi làm việc hiệu quả hơn. Tôi khuyên bạn nên đến gặp bác sĩ chỉnh hình ít nhất mỗi tháng một lần để chăm sóc sức khoẻ của bạn. Tôi tự hào khi nói rằng anh trai tôi, George Janji, là một bác sĩ chỉnh hình trong tương lai và tôi rất vui khi thấy niềm đam mê của anh ấy phù hợp với công việc đó. (Tôi cũng được chỉnh hình miễn phí từ giờ đến cuối đời, vì vậy tôi không nên phàn nàn gì cả!)

Sức khoẻ là một hành trình cho tất cả chúng ta và dọc theo hành trình của tôi, tôi đã kết nối với một người mà tôi rất ngưỡng mộ cũng như tôn trọng trong ngành chăm sóc sức khỏe và thể hình. Tên cô ấy là Andrea B. Riggs; tôi đã giới thiệu qua về cô ấy ở phần trước của cuốn sách. Andrea đã làm việc trong ngành chăm sóc sức khỏe và thể hình trong gần một thập kỷ. Khi tôi biết nhiều hơn về cô ấy, tôi hiểu rằng sức khỏe không chỉ là ăn kiêng và calo; nó phức tạp hơn vậy nhiều và kết nối với mọi khía cạnh trong cuộc sống của chúng ta. Andrea hiểu điều này và đã tạo ra các chương trình như www.metabod.com (một chương trình thể hình và dinh dưỡng hoàn chỉnh để giáo dục khách hàng về cơ thể và dinh dưỡng của họ) và www.fermentationforlife.com (tập trung vào việc chữa lành ruột). Mặc dù những khái niệm này chẳng hấp dẫn chút nào đối với lứa tuổi của chúng ta, sự thật là thức ăn chúng ta ăn, cách chúng ta nội tâm hóa thế giới và cách chúng ta di chuyển cơ thể đều cần được quan tâm. Andrea dường như có trong tay mọi chứng nhận thể hình và cũng là Chuyên gia Vận động tại các buổi hội thảo về Buổi sáng diệu kỳ có tên Năm Tuyệt Vời Nhất (Bản kế hoạch chi tiết) từ khi chúng được khởi xướng vào năm 2014. Cô ấy thực sự là người giỏi nhất trong ngành! Hãy nhớ xem qua hai trang web trên của cô ấy nhé.

SỨC KHỎE TÂM LÝ/CẢM XÚC

Sinh viên LMU là những người rất thông minh và nhiệt huyết. Họ luôn luôn có kha khá các mối ràng buộc đòi hỏi đầu tư nhiều thời gian. Hầu hết họ là sinh viên toàn thời gian, có việc làm, thực tập, hoặc trợ lý và là thành viên của tổ chức Greek Life hoặc tổ chức dịch vụ. Họ chọn trở thành những sinh viên bận rộn. Bề ngoài, trông họ có vẻ hạnh phúc, có trách nhiệm, có tổ chức và liên tục gặt hái được thành công. Nhìn họ có vẻ là những người có thể làm mọi việc! Tôi luôn trong tình trạng so sánh bản thân với bạn bè ở LMU, nhưng trong thực tế, tôi đã không xử lý tốt điều đó. Qua nghiên cứu, tôi nhận thấy rằng mình không cô đơn trong những cuộc đấu tranh này.

Một ngày nọ, tôi đã xem bài báo “Suicide and the Pressure of

Perfection" (Tự sát và áp lực của sự hoàn hảo) trên tờ *New York Times* vào tháng 7 năm 2015. Bài báo nói về sáu sinh viên Đại học Pennsylvania đã tự sát trong khoảng thời gian 13 tháng. Nhà báo viết về sức khoẻ tinh thần của sinh viên bằng cách giải thích khái niệm Hội chứng Vịt: "Một con vịt dường như lướt rất nhẹ nhàng trên mặt nước, trong khi dưới mặt nước, nó điên cuồng đạp chân không ngớt." Những sinh viên nhìn có vẻ "toàn diện" thực ra không phải như vậy. Trong nỗ lực để thành công ở trường đại học, sinh viên liên tục nói "có" với mọi cơ hội đến với mình, và tiếp tục nói "không" với sức khoẻ, ước mơ và mục tiêu của chính họ. Sau khi nghiên cứu thêm tôi đã đọc được một thống kê đáng báo động khác. Theo Active Minds, Inc., mỗi năm có 1.100 sinh viên tự tử (http://activeminds.org/).

Tôi không thể tin được những người trẻ chúng ta đã phải đấu tranh với sức khỏe tinh thần nhiều như thế nào. Mặc dù nhận ra mình không cô đơn trong cuộc chiến ấy, tôi vẫn không hề cảm thấy khá hơn khi biết rằng có lẽ bạn bè tôi cũng đang phải vật lộn với sức khỏe tinh thần của họ. Tôi muốn thu thập một số dữ liệu về sức khỏe tinh thần của sinh viên LMU. Tôi khám phá ra rằng trong số 1.000 sinh viên đã sử dụng các dịch vụ tâm lý trong khuôn viên LMU trong năm học 2015-2016, chỉ số lo lắng của bệnh nhân do các bác sĩ lâm sàng cung cấp cho biết 39,2% sinh viên bị trầm cảm và 66,7% đến vì lo lắng. Đáng lưu ý, đây không phải là các chẩn đoán y tế mà là một sự phản ánh về lý do sinh viên tìm đến dịch vụ hỗ trợ tâm lý. Mặc dù sự phản ánh này chỉ chiếm khoảng 1/6 tổng số sinh viên LMU nhưng tôi không thể bỏ qua hàng ngàn sinh viên đang cần được hỗ trợ tâm lý. Không thể biết được có bao nhiêu sinh viên gặp rắc rối nhưng đã chọn không sử dụng các dịch vụ tâm lý trong trường.

Hiệp hội Sức khỏe Đại học Mỹ (The American College Health Association), tổ chức lãnh đạo và ủng hộ sức khỏe đại học hàng đầu quốc gia, đã thực hiện khảo sát Đánh giá Sức khỏe Đại học Quốc gia II (ACHA NCHA II) với 93.000 sinh viên tại 108 trường đại học khác nhau. Trong Nhóm Tham chiếu Mùa xuân năm 2015, 30% học sinh cho biết rằng căng thẳng đã ảnh hưởng tiêu cực đến thành tích học tập của họ. Cũng trong nghiên cứu này, gần 90% sinh viên cho biết họ liên tục cảm thấy bị choáng ngợp. Điều này xảy ra do sinh viên không thể tìm thấy sự cân bằng giữa học tập, đời sống xã hội và sức khoẻ; kết quả là họ cảm thấy không vui trong cuộc sống thường ngày.

Thật không may, các chỉ số đo lường trên sinh viên dường như không được cải thiện. Theo một báo cáo năm 2014 của Khảo sát

Quốc gia do Trung tâm Tư vấn Đại học thực hiện với sự tài trợ của Hiệp hội Tư vấn Đại học Hoa Kỳ (ACCA), giám đốc các trung tâm tư vấn này đã cho biết trong vòng năm năm trở lại đây, số sinh viên bị rối loạn lo âu tăng 89%. Thêm vào đó, nghiên cứu cũng chỉ ra rằng hơn một nửa số sinh viên đại học cảm thấy vô vọng và không biết làm cách nào để thoát khỏi tình trạng đó. Hệ quả của những vấn đề sức khỏe tâm lý này là sinh viên không thể học tập với phong độ tốt nhất.

Hal đã từng nói một điều hoàn toàn trùng khớp với chủ đề này: "Hãy từ bỏ sự hoàn hảo để là chính mình." Tiêu chuẩn hoàn hảo không thể đạt được này đến từ đâu? Người ta nói với bạn rằng để có một công việc tốt hay được nhận vào chương trình cao học, bạn phải thể hiện thật tốt. Vậy là bạn làm việc cho đến khi ngã quỵ. Đúng là ở một mức độ nào đó, thể hiện tốt ở trường đại học có thể mang lại nhiều cơ hội hơn, nhưng tôi xin hỏi: *Với giá bao nhiêu?*

Số liệu thống kê không nói dối. Có một vấn đề thực sự với sinh viên đang phải đối mặt với sức khỏe tinh thần. Tôi hiểu được điều này từ trải nghiệm cá nhân.

Trong học kỳ mùa thu năm thứ ba, tôi đã bị quá tải và căng thẳng cực độ, dù đó chỉ là tuần thứ ba của học kỳ. Với mỗi học kỳ mới, tôi tin rằng mình sẽ giải quyết được tất cả. Tôi đang theo học một chuyên ngành mà mình không quá xuất sắc. Lúc nào tôi cũng cảm thấy không hạnh phúc. Tôi đã từng xem clip hài trên Youtube suốt ngày để quên đi những vấn đề mà tôi đang gặp phải. Tôi sẽ xem các chương trình trên Netflix cho đến khi não tôi trở nên tê liệt. Tôi sẽ ăn những bữa ăn không lành mạnh và không hề muốn tập thể dục. Tôi chỉ nằm nhìn thời gian trôi qua một cách chậm chạp. Tôi không nói với cha mẹ rằng tôi căng thẳng đến mức nào vì không muốn họ lo lắng. Tôi liên tục nói dối về kết quả của những bài kiểm tra. Cha mẹ và anh trai cuối cùng cũng đã phát hiện ra rằng thực ra tôi không hề làm tốt bất kỳ mặt nào của cuộc sống.

Bỗng một ngày, cha tôi gọi cho tôi vào khoảng năm giờ chiều và nói rằng ông sẽ đến trường đón tôi và cùng đi ăn tối. Chúng tôi lái xe đến bãi biển Manhattan, đi bộ một lát trên bến tàu và đi đến một nhà hàng gần đó. Trong bữa tối, cha tôi nhìn tôi và chỉ đơn giản hỏi rằng: "Con có ổn không?" Tôi không thể giấu giếm cha tôi thêm nữa và tôi bắt đầu khóc ngay tại đó. Tôi nói với ông sự thật về mọi thứ đang diễn ra. Ông nói rằng tôi nên từ bỏ các hoạt động ngoại khóa đã không còn có ích cho sự phát triển của tôi từ cách đây rất lâu, bởi vì tôi cần quan tâm đến sức khỏe đầu tiên. Ông đã

thuyết phục tôi nghỉ việc vào ngày hôm sau để cứu vãn các môn học tôi đã bỏ dở. Trong vòng 48 giờ, tôi đã chuyển ra khỏi phòng và đến ở tại một ký túc xá khác. Mẹ tôi biết tôi buồn đến mức nào và quyết định lái xe đến LMU để mang thức ăn cho tôi vài tuần một lần. Tôi đã dành hai tháng tiếp theo của học kỳ đó để cố gắng tự chăm sóc bản thân mình, mặc dù vẫn còn nhiều chán nản. Cuối cùng, tôi đã trượt một vài môn kỳ học đó.

Làm ơn, hãy học hỏi từ những sai lầm của tôi. Khi bạn đặt vấn đề sức khỏe lên đầu tiên, mọi thứ khác trong cuộc sống của bạn sẽ "đâm chồi nảy lộc," kể cả việc học hành. Bằng việc sử dụng các mẹo quản lý thời gian được thảo luận trong Chương 7, hãy xem xét liệu các cơ hội đang đến với bạn có nhất quán với các ưu tiên của bạn không. Về vấn đề sức khỏe, bạn có thể nói "không" với những cơ hội đang lấy đi thời gian của bạn vào việc học tập, sức khỏe và đời sống xã hội. Bạn hoàn toàn có thể cảm nhận được một điều gì đó có đang làm cho bạn cảm thấy vui vẻ hay biết ơn hay không. Trong những giây phút đó, điều quan trọng là bạn đủ quả quyết để nói "có" với sự bình yên trong tâm hồn và nói "không" với những cơ hội ban đầu trông có vẻ tuyệt vời. **Học cách nói "không" là một kỹ năng không được dạy ở trường, vì vậy tự thực hành là một điều rất quan trọng.** Điều có thể là "có" với người khác có thể là "không" đối với bạn. Hãy lắng nghe nhịp đập trái tim và đưa ra những quyết định đưa bạn đến gần hơn với lòng biết ơn và sức khỏe dồi dào.

Về trạng thái tâm lý của bạn, hãy tìm sự giúp đỡ sớm và thường xuyên. Tôi chưa từng hối tiếc vì đã đến gặp bác sĩ tâm lý. Sau cuộc khủng hoảng hồi năm thứ ba, tôi bắt đầu theo Life S.A.V.E.R.S. và từ từ xây dựng lại bản thân mình. *Sự tĩnh lặng* giúp tôi nhìn rõ hơn những điều mình cần cải thiện. *Lời tự khẳng định* đã trở thành nguồn cổ vũ cho thành công của tôi. *Hình dung* đã giúp tôi nhìn được những thước phim của chính cuộc đời mình và tôi đã hướng nó đến mọi khía cạnh tôi muốn. *Tập thể dục* đã cho tôi một lối thoát để giải phóng nỗi thất vọng, đồng thời cải thiện sức khỏe tâm lý và cảm xúc của tôi. *Đọc* đã cho tôi cái nhìn sâu hơn về bản thân mình, theo những cách mà tôi chưa bao giờ tưởng tượng. *Ghi chép* đã cho tôi không gian để viết ra tất cả những suy nghĩ trong đầu và giúp tôi biết ơn cũng như quyết tâm hơn cho tương lai. Mỗi ngày, tôi nhận thức được những suy nghĩ và các khía cạnh cần được cải thiện trong cuộc sống. Tự chăm sóc bản thân thực sự làm cho tôi trở thành một sinh viên tốt hơn. Tôi hạnh phúc vì những bước nhảy vọt mà tôi đã có để chăm lo cho bản thân, bởi những gì tôi được nhận lại vô cùng hậu hĩnh.

SỨC KHỎE MÔI TRƯỜNG

Giống như những người xung quanh bạn có ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý của bạn, môi trường vật lý xung quanh cũng có tác động đáng kể đến sức khỏe của bạn. Trong suốt các giai đoạn căng thẳng của một học kỳ, căn phòng của tôi trở nên lộn xộn và điều đó không đem lại hiệu quả công việc. Thời gian tôi dành để tìm kiếm đồ đạc trong phòng có thể được dành để học hỏi thêm một điều gì đó hoặc hoàn thành công việc. Sự lộn xộn về vật lý thực sự biến thành sự lộn xộn về tâm lý và có thể khiến bạn mất tập trung.

Mọi thứ trong tầm tay bạn đều có thể gây tổn hại hoặc làm lợi cho sức khỏe của bạn. Khi tôi nhận ra môi trường xung quanh ảnh hưởng đến sức khoẻ, tôi bắt đầu tự hỏi mình, những đồ vật quan trọng nào nên giữ trong phòng và tôi muốn sắp xếp chúng như thế nào. Tôi đã từng trang trí khắp các bức tường như những lời khẳng định, nhưng tôi nhận ra chúng đóng vai trò quan trọng hơn là những đồ vật trang trí. Tôi dành nhiều thời gian ngồi ở bàn làm việc hơn bất cứ nơi nào khác, có nghĩa là tôi sẽ không nhìn chằm chằm vào bức tường để lấy cảm hứng. Tôi quyết định loại bỏ bất cứ thứ gì trên bàn làm việc có thể khiến tôi phân tâm. Tôi đã thay thế chúng bằng tất cả những lời khẳng định và hình ảnh mục tiêu của tôi. Những từ ngữ và hình ảnh đó đã giúp tôi tập trung và trở lại làm việc. (Nếu bạn không làm bài tập về nhà trong phòng, bạn có thể đặt những lời tự khẳng định và hình ảnh để truyền cảm hứng làm việc trong các tài liệu máy tính, in ra và mang chúng theo tới bất cứ đâu bạn ngồi học). Việc tự nhắc nhở bản thân *tại sao* bạn cam kết hoàn thành công việc là rất quan trọng.

Tiếp theo, tôi sắp xếp lại tủ quần áo và ngăn kéo. Thay vì để lẫn lộn áo khoác, áo sơ mi và quần trong tủ quần áo, tôi tách chúng ra để tìm mọi thứ dễ dàng hơn. Trong ngăn kéo, tôi xếp quần áo theo cách mà tôi đã lên kế hoạch cho tất cả các trang phục vào đầu tuần. Tôi sẽ có một ngăn kéo cho áo sơ mi, một cho quần và một cho quần áo thể dục của tôi. Khi tỉnh dậy, tôi đã chọn chiếc áo sơ mi và quần đầu tiên trên mỗi ngăn xếp và sẽ không cân nhắc lại. Không có lý do gì để lãng phí thời gian vào việc lựa chọn quần áo cả. Hãy tự động hóa hệ thống đó! Tôi muốn dành mọi thời gian có thể cho Buổi sáng diệu kỳ và việc lên kế hoạch cho trang phục từ đầu tuần giúp tôi nhanh chóng sẵn sàng cho lớp học.

Mẹo #1: Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy phòng bạn trông sạch sẽ và gọn gàng hơn thế nào chỉ bằng việc dọn dẹp giường mỗi sáng. Đây

là cách tôi bắt đầu buổi sáng: Tôi để điện thoại ở rất xa giường, để khi báo thức kêu, tôi phải ra khỏi giường và bước sang phía bên kia phòng để tắt chúng. Thay vì ngủ tiếp, tôi đi thẳng vào phòng tắm, đánh răng và uống một ly nước lớn. Những hành động vô thức này giúp não tôi tỉnh táo và tăng mức quyết tâm thức giấc của tôi (MQTTG). Ngay sau khi đã tương đối tỉnh ngủ, tôi quay lại dọn giường. Điều này ngăn tôi khỏi cảm giác muốn bò vào giường và giúp tôi cảm thấy sẵn sàng để bắt đầu Buổi sáng diệu kỳ. Sau khi dọn giường xong, cảm giác như mọi thứ đã đâu vào đấy và căn phòng đã sẵn sàng chào ngày mới.

Mẹo #2: Mỗi đêm trước khi đi ngủ, tôi cố gắng đặt mọi thứ trở lại vị trí của nó, một công việc không bao giờ tốn quá năm phút. Việc này giữ cho phòng của tôi sạch sẽ trong suốt học kỳ, ngay cả trong những giai đoạn căng thẳng. Đã có lần tôi phải dành ra hàng tiếng đồng hồ do mọi thứ chồng lên nhau bừa phứa. Nếu bạn dành ra năm phút lau chùi mỗi đêm và dọn dẹp giường mỗi sáng, bạn sẽ có một khởi đầu tuyệt vời.

SỨC KHỎE TINH THẦN

Trong thời gian tại LMU, tôi đã nhanh chóng học về sức mạnh của sức khoẻ tinh thần đối với cuộc sống. Dù bạn có là người tâm linh hoặc mộ đạo hay không, điều quan trọng là tìm thấy sự tĩnh lặng và nhìn vào con người mình để chiêm nghiệm. Điều này có thể đạt được thông qua thiền, yoga hoặc tham gia một dịch vụ tôn giáo. LMU được thành lập theo truyền thống Jesuit và Marymount với một nhà nguyện trong khuôn viên trường. Là một sinh viên, tôi nhận ra rằng việc đi trong một đám đông, đặc biệt là tại trường đại học, giúp tôi làm sáng rõ đầu óc và lên kế hoạch cho những dự định trong tuần. Viết nhật ký là một cách khác để bạn có thể cải thiện sức khoẻ tinh thần. Bạn càng viết nhật ký thường xuyên, bạn càng kết nối nhiều hơn với bản thân và tất cả những trải nghiệm xung quanh.

Còn một vài điều khác nữa bạn buộc phải làm để vượt qua thời kỳ khó khăn nhất trong cuộc đời và cảm thấy mãn nguyện với thành quả của mình. Đó là hành động *cho đi.* Kể từ năm 2014, tôi bắt đầu làm tình nguyện tại Marycrest Manor, một nhà dưỡng lão. Tôi bắt đầu làm việc ở đó để hoàn thành số giờ tình nguyện yêu cầu cho tổ chức dịch vụ ở trường. Bất kể khi nào đến đó, tôi đều diễn vai một đứa ngốc nghếch xung quanh để mua vui cho các cụ. Việc có thể khiến cho ai đó cười thực sự ý nghĩa với một ngày của tôi, và những người ở đó luôn mỉm cười và đôi khi cười lớn, bất kể là tôi đang hát hay nhảy cho họ xem. Khi tôi tiếp tục là chính mình

xung quanh họ, tôi bắt đầu cảm thấy hoàn thiện hơn. Giống như việc họ mang lại ý nghĩa cho cuộc đời tôi, mặc dù tôi đến đó để làm họ vui. Tôi bắt đầu làm tình nguyện để có đủ số giờ tình nguyện, nhưng đến bây giờ, tôi đến đó vì tôi cần họ hơn là họ cần đến tôi.

Dù nỗ lực để thành công trong cuộc sống cá nhân hay học tập, chúng ta phải nhận ra rằng công việc không chỉ vì bản thân chúng ta mà thôi. Công việc của chúng ta là vì những người khác! Thành công của bạn có thể cho ai đó chút tự do để tin rằng họ cũng có thể tiến lên một tầm cao hơn. Chúng ta sống trong một thế giới phụ thuộc lẫn nhau. Chúng ta có trách nhiệm giúp đỡ càng nhiều người càng tốt, bởi vì nó sẽ định hình thế giới chúng ta sống. Bạn và tôi sẽ có nhiều điều để cho đi, trong hành động đó, chúng ta nhận được những điều vô hình như hy vọng, sức mạnh, ý nghĩa và sức sống.

Trong thời gian ở đại học, tôi khuyên bạn nên tham gia vào công việc tình nguyện ít nhất mỗi tháng một lần. Bạn có thể hiến máu, thăm nhà dưỡng lão, gia sư tại một trường cấp hai lân cận hoặc tình nguyện trong một mái ấm dành cho nạn nhân của bạo hành gia đình hoặc người vô gia cư. Bạn có thể truy cập trang volunteermatch.org để tìm một hoạt động tình nguyện mà bạn thích. Có rất nhiều lựa chọn ở đó. Sẽ luôn có những người cần sự giúp đỡ của bạn và bạn sẽ nhận ra rằng những người mà bạn giúp đỡ sẽ cho bạn nhiều hơn những gì bạn cho họ. Mỗi người trên thế giới này đều xứng đáng có được tình yêu, hy vọng, và bạn có sức mạnh để đóng góp vào ánh sáng đó.

Khi công việc của bạn có một mục đích lớn hơn chính bạn, bạn sẽ vượt qua mọi trở ngại mà bạn phải đối mặt trong hành trình đó. Mục đích đó sẽ cho bạn một thôi thúc mãnh liệt với công việc, một nguồn năng lượng nội tại tràn đầy, giúp bạn vượt ra khỏi giới hạn mà bạn tự áp đặt cho bản thân. Điều bạn làm sẽ ảnh hưởng đến những người xung quanh bạn: bạn bè, gia đình và thậm chí cả những người bạn chưa hề biết. Khi có một trái tim nhân ái, bạn sẽ được truyền cảm hứng để làm nhiều hơn nữa trên con đường thực hiện ước mơ.

Cuối cùng, hãy thực hành lòng biết ơn. Có một câu nói của Melody Beattie diễn tả sức mạnh của lòng biết ơn thật hoàn hảo: *"Lòng biết ơn mở ra một cuộc sống trọn vẹn. Nó biến những điều chúng ta có thành đủ và hơn thế. Nó biến lời từ chối thành sự chấp nhận, sự hỗn loạn thành trật tự và sự bối rối thành sáng rõ. Nó có thể biến một bữa ăn thành một bữa tiệc, một ngôi nhà thành một gia đình, một người*

lạ thành một người bạn." Mỗi ngày, hãy viết tất cả những gì bạn biết ơn vì đã đưa bạn đến khoảnh khắc hiện tại, và điều đó khiến bạn thực sự biết ơn sự đủ đầy trong cuộc sống. Việc biết ơn chỗ đứng hiện tại của bạn trong cuộc sống cho phép bạn có được nguồn năng lượng tích cực để cải thiện cuộc sống. Khi bạn hình thành thói quen viết ra những điều bạn biết ơn mỗi ngày, bạn sẽ nhận ra rằng, luôn có nhiều điều để biết ơn hơn là những điều khiến bạn vô cảm. Sự biết ơn sẽ là động lực để bạn tiến bước trên hành trình của mình.

KHI BẠN SỐNG TRONG NHỮNG KHOẢNH KHẮC NÀY

Tôi hy vọng rằng bạn đã hiểu rằng sức khỏe là nền tảng của thành công. Sức khỏe sẽ cho bạn năng lượng để hoàn thành mục tiêu. Bạn có thể đạt tới Sức khỏe Cấp độ 10 nếu bạn làm theo những chỉ dẫn tôi đã đưa ra ở phía trên. Tuy nhiên, hầu hết mọi người không thể nhớ những hành động mà họ có thể làm trong các tình huống căng thẳng, buồn bã, hết năng lượng, tức giận, thất vọng, lo lắng hay trầm cảm. Kể cả chính bản thân tôi cũng quên mất những điều mà tôi biết có thể giúp đỡ tôi! Tâm trí của chúng ta sẽ xóa hết tất cả những ý tưởng có thể giúp chúng ta thoát khỏi sự hỗn loạn và quay trở về với lòng biết ơn. Tôi cần phải tìm ra một điều gì đó gợi nhắc tôi về những việc sẽ giúp tôi trong một vài tình huống nhất định. Tôi muốn đặt những lời nhắc nhở đó ở tất cả mọi nơi tôi đang tìm kiếm. Tôi gõ vài dòng như thế này cho bản thân và dán khắp phòng:

"Những hành động cần làm khi mình cảm thấy...

- Quá tải: Hít thở sâu
- Thất vọng: Tìm kiếm sự bình yên nếu đó là điều mình không thể thay đổi
- Uể oải: Uống đủ nước, hoặc ngủ một giấc ngắn
- Lo lắng: Đọc những lời tự khẳng định để giúp mình quay trở về khoảnh khắc hiện tại
- Kiệt sức: Tự chăm sóc mình; đi ngủ sớm
- Buồn bực: Viết ra những điều mình cảm thấy biết ơn
- Căng thẳng: Hít thở sâu, đọc lại những lời tự khẳng định, hình dung việc vượt qua trở ngại
- ... "

Khi tiếp tục phát triển nhận thức về tâm trí mình, tôi nhận ra

những cảm xúc mà tôi thường xuyên cảm thấy nhất trong đời. Ví dụ, tôi nhận ra rằng khi tôi cảm thấy quá sức, tâm trí tôi thường bị tăng động và tôi cảm thấy như thể mình không thể hít thở sâu. Khi bị quá tải, tôi lấy máy tính xách tay ra và bắt đầu viết tự do về điều tôi nghĩ và cảm nhận về những gì đang diễn ra trong cuộc đời tôi. Tôi nhận ra rằng có rất nhiều điều che đậy nguyên nhân thực sự khiến tôi cảm thấy quá tải. Khi đã xác định được nguyên nhân, tôi tự hỏi bản thân mình: "Mình có thể làm gì để giải quyết thách thức này?" Nếu có điều gì khả thi, tôi sẽ hành động ngay. Sau đó, tôi cảm thấy thật nhẹ nhõm, như thể tất cả những thứ nhỏ bé khác cũng tan chảy ra vậy!

Khi thực hiện bài tập này, hãy viết ra tất cả những cảm xúc mà bạn cảm thấy trong suốt thời gian ở trường. Ngoài ra, hãy nghĩ về những cách mà bạn đối phó với các vấn đề của bản thân. Chúng là những cách hữu ích hay có tính hủy hoại? Một khi bạn đã xác định được một cảm xúc nhất định, hãy suy nghĩ xem bạn của tương lai sẽ nói với bạn những điều gì cần phải làm, sau đó viết xuống ngay bên cạnh cảm xúc đó. Bằng cách này, khi bạn có một cảm giác nào đó, bạn đã suy nghĩ thấu đáo về giải pháp và có thể ngay lập tức bắt tay vào cải thiện sức khỏe.

Những câu thần chú

Điều tôi nhận ra sau khi thực hiện các bài tập trên là việc tạo ra các câu thần thú hay cụm từ ngắn dễ nhớ và dễ lặp lại có thể thực sự giúp ích cho cuộc sống thường nhật của tôi. Một vài câu thần chú đã giúp tôi rất nhiều trong cuộc sống là:

Làm đi, đừng sợ.

Hãy ở đây.

Tôi nảy ra câu nói "*Làm đi, đừng sợ*" khi nhận ra rằng tôi từng lo lắng về tất cả mọi thứ trong cuộc sống, nhưng chưa bao giờ có hành động cải thiện. Khi tôi phàn nàn với người khác, phản ứng thường thấy của họ là "Đừng lo, Natalie! Mọi thứ rồi sẽ ổn thôi." Trong câu trả lời đó, mọi người đã nói với tôi đừng lo lắng, nhưng tôi lại không làm điều gì để cải thiện. Kể từ đó, mỗi lần nhận thấy mình đang lo lắng, tôi lại lặp đi lặp lại câu thần chú "*Làm đi, đừng sợ*" như một lời nhắc nhở hãy làm một việc gì đó để giải quyết nỗi lo lắng, thay vì chỉ nói về chúng.

"*Hãy ở đây*" bắt nguồn từ việc tôi nhận ra rằng tôi thường quá chìm đắm với những suy nghĩ đến nỗi tôi không nhận thức được

khoảnh khắc hiện tại. Tôi sẽ bật lại *quá khứ* của mình hết lần này đến lần khác và lo lắng về *tương lai*, ngay cả khi quá khứ và tương lai không hề tồn tại. Quá khứ đã trôi qua, tương lai thì chưa đến! Thứ duy nhất tồn tại là khoảnh khắc này. *Hãy ở đây* nhắc nhở tôi hãy tận hưởng và suy nghĩ về những điều tôi cần hoàn thành ngày hôm nay, chứ không phải những điều tôi chưa làm được ngày hôm qua, hay điều tôi cần thực hiện vào ngày mai. Sống trong hiện tại cũng là để trấn tĩnh bản thân.

Khi vật lộn với sức khỏe tâm lý, tôi từng căm ghét bản thân vì luôn cảm thấy áp lực và lo lắng mọi lúc. Bố tôi nói với tôi một điều mà tôi sẽ không bao giờ quên: *"Natalie, cảm giác chán nản, lo lắng, hay bất cứ cảm xúc nào khác đều rất bình thường. Điều quan trọng là con cần nhanh chóng thoát khỏi trạng thái đó."* Nếu có thể thay một vài từ trong đó, tôi sẽ thay đổi nó thành *"Natalie, cảm giác chán nản, lo lắng hay bất cứ cảm xúc nào khác đều rất bình thường. Điều quan trọng là con* nhận thức được *về tình hình* hiện tại của mình *nhanh đến mức nào."*

Đầu tiên, sự nhận thức sẽ cho bạn một trí óc minh mẫn để nhận ra bạn đang ở đâu, và sẽ giúp bạn tìm ra điều có thể giúp bạn trong khoảnh khắc đó. Thứ hai, cảm xúc của bạn ở hiện tại không phải là vĩnh viễn. Không phải lúc nào bạn cũng lo lắng, chán nản, hoặc buồn bã. Tất cả chỉ là *tạm thời.* Cũng như việc bạn đã từng vui vẻ trước khi trở nên quá tải, bạn có thể bị quá tải trước khi tìm lại được sự bình yên trong tâm hồn. Một câu thần chú có thể diễn tả chính xác những gì bạn cần để thay đổi tất cả. Bạn cần phải lựa chọn xem liệu bạn có muốn thoát khỏi trạng thái tâm lý không giúp ích được gì cho bạn hay không. Nhận thức là một dạng cơ bắp bạn có thể tăng cường... Tất cả những gì bạn cần làm là luyện tập!

KẾT LUẬN

Điều tuyệt vời nhất về chăm sóc sức khỏe là bạn luôn có sức mạnh để cải thiện hoàn cảnh. Sự tồn tại của bạn nghĩa là vẫn luôn có hy vọng. Bạn có khả năng, đáng giá và xứng đáng với sức khỏe Cấp độ 10. Mọi người đều muốn cải thiện điều gì đó vì sức khỏe của họ. Buổi sáng diệu kỳ ở đây để hỗ trợ bạn trong hành trình chinh phục sức khỏe và sức sống!

Bạn đã biết cách để trở thành MỘT SINH VIÊN THÀNH CÔNG XUẤT CHÚNG trong Học thuật, Đời sống Xã hội và Sức khoẻ. Tam giác này là cốt lõi của sự nghiệp đại học. Trong hành trình Buổi sáng diệu kỳ với tâm thế của một sinh viên đại học, bạn sẽ trưởng

thành và sẵn sàng cho cuộc sống sau khi tốt nghiệp. Hãy bước vào Chương 10 ngay thôi!

Chương 10

Kỹ năng để trở thành một sinh viên đại học thành công cấp độ 10 – Số 4: chuẩn bị cho cuộc sống hậu tốt nghiệp

Tại sao không thử trèo lên những cành cao? Đó mới là nơi có đầy trái ngọt.

— MARK TWAIN

Âm nhạc: Find My Way (tạm dịch: Tìm lối đi cho tôi)

Ban nhạc: THE GABE DIXON BAND

Sau nhiều năm đi học, làm bài kiểm tra, tưởng như phải viết đến cả triệu bài luận và làm không biết bao nhiêu bài thuyết trình, cuối cùng, đến một ngày, bạn sẽ tỉnh dậy và nhận ra đó chính là ngày tốt nghiệp của bạn! Bạn bè và người thân của bạn sẽ ở bên, cổ vũ bạn, hô vang tên bạn từ chỗ ngồi của họ khi bạn bước lên sân khấu nhận bằng tốt nghiệp. Đây là khoảnh khắc mà nhiều năm rồi bạn đã đổ biết bao công sức để đạt được, một giấc mơ *cuối cùng* cũng trở thành hiện thực!

Cuộc hành trình của bạn bắt đầu ngay từ giây phút bạn đặt chân vào trường đại học. Thực ra, nó bắt đầu từ trước đó, ngay từ khi bạn còn học cấp ba và quyết định thi vào đại học. Bạn đã điền kín những tờ đơn đăng ký và làm hết những bài thi đầu vào. Thời đại học, bạn đã phải học rất chăm chỉ để đạt điểm cao. Có thể bạn còn từng thực tập ở một công ty rất lớn. Bạn đã tham gia rất nhiều câu lạc bộ hoặc được chọn làm cán bộ lớp. Bạn học rất chăm chỉ để

chuẩn bị cho những bài luận văn cuối kỳ, thuyết trình và cả những đợt kiểm tra nữa. Thậm chí bạn đã từng thuyết trình trong một cuộc hội thảo lớn, tất cả chỉ để có thêm đòn bẩy đưa bạn đến gần với thành công mà bạn mong muốn. Bạn đã bước một chân qua cánh cửa của sự thành công rồi, chỉ cần một bước nữa thôi là bạn sẽ hoàn thành được mục tiêu sở hữu tấm bằng tốt nghiệp.

Tôi tốt nghiệp Đại học Loyola Marymount vào năm 2016. Vài tháng sau khi ra trường, một số người bạn khóa trên của trường LMU bắt đầu tìm cách liên lạc với tôi. Họ sẽ mở đầu bằng câu hỏi: "Natalie, kể từ khi tốt nghiệp đến giờ, cuộc sống ra sao rồi?" Và sau đó, họ sẽ tiếp tục hỏi: "Bạn đang *làm* gì vậy?"

Nhớ hồi năm cuối đại học, tôi cũng thường xuyên tự hỏi bản thân những câu hỏi đó. Tôi thầm nhủ, *Nghiêm túc mà nói thì sau khi tốt nghiệp xong người ta làm gì nhỉ?* Cứ giống như một màn ảo thuật vậy. Một ngày nào đó họ còn đang ở trường và Bùm! Họ biến đi đâu hết. Họ đang bận rộn làm những gì? Tôi còn không thể tưởng tượng nổi thế giới phía sau bức tường của trường LMU sẽ như thế nào, bởi tôi đã quá quen với việc ở trường và làm những công việc dành-cho-sinh-viên. Bạn và tôi, chúng ta đã dành hầu hết thời gian ở trường học và chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi chúng ta không còn nhận ra cuộc sống của mình nữa khi không còn nền tảng học thuật, một cuộc sống chẳng còn những lớp học, luận văn và các bài kiểm tra. Đó là sự *chắc chắn* trong việc biết rõ mình phải ở đâu, làm gì vào chính xác ngày nào, giờ nào. Và đó cũng chính là điều từ lâu đã trở nên quá quen thuộc với mỗi chúng ta!

Lúc những người bạn của tôi bày tỏ sự lo lắng về cuộc sống hậu đại học cũng chính là lúc tôi hình dung nỗi sợ hãi về cuộc sống sau tốt nghiệp một cách đầy đủ. Nỗi sợ hãi của họ đã che giấu cơ hội thực sự ở đây: Cơ hội được tự do! Tôi nhớ mình đã từng tự nhủ: "Tại sao mình lại phải ra trường nhỉ?" nhưng đáng lẽ ra, câu hỏi tôi cần phải tự đặt ra nên là: "Mình đã tốt nghiệp đại học rồi, làm gì tiếp theo đây?" Cuối cùng bạn cũng có quyền tự do để làm những gì mình muốn, vào bất cứ ngày nào.

Nếu tôi được một đô-la cho mỗi lần ai đó hỏi tôi rằng: "Bạn đã sẵn sàng cho 'thế giới thực' chưa?" có lẽ tôi đã trả hết được toàn bộ khoản vay để học đại học trước cả thời điểm tốt nghiệp. Cụm từ "thế giới thực" hoặc bất kỳ cụm từ nào tương tự dùng để ám chỉ sự khó khăn của cuộc sống đời thường luôn làm tôi bận tâm, và chẳng mấy thứ trên đời có thể làm tôi bận tâm được cả. Lần nào cũng vậy, mỗi khi trở về nhà sau một chuyến du lịch nho nhỏ, cha tôi sẽ đón tôi ở sân bay và đón chào tôi bằng câu: "Hy vọng con đã

có một chuyến đi chơi vui vẻ. Bây giờ *hãy trở về với thực tại* nào." Về với thực tại? Chẳng phải *tất cả* những thứ này đều là thực tại của tôi sao? Tôi vừa mới trở về từ đâu, một thế giới mộng tưởng hoang đường chăng?

Điều đó khiến tôi suy nghĩ: *Làm thế nào để tạo dựng một cuộc sống mà tôi sẽ hạnh phúc được gọi nó là thực tại?*

CUỘC HÀNH TRÌNH ĐẾN VỚI "THẾ GIỚI THỰC" ĐỂ TÌM RA NHỮNG CÂU HỎI THÍCH ĐÁNG

Suốt năm cuối đại học, trong đầu tôi chỉ lởn vởn câu hỏi: *Làm thế nào để tạo dựng được cuộc sống trong mơ?* Tôi cảm thấy sức mạnh trong câu hỏi đó, và tôi biết mình phải tìm câu trả lời cho nó. Thậm chí tôi còn không biết câu hỏi đó sẽ đưa mình đi xa đến mức nào.

Trong vòng sáu tháng qua, tôi và các cộng sự đã cùng nhau vẽ nên viễn cảnh cho tương lai của những tổ chức mà tôi quan tâm bằng cách sử dụng phương pháp Khai thác Điểm mạnh. Trong cuốn *The Joy of Appreciative Living* (tạm dịch: Niềm vui của một cuộc sống biết trân trọng) của Jacqueline Kelm, phương pháp Khai thác điểm mạnh được định nghĩa là "Một phương pháp thay đổi tổ chức mang tính tích cực, dựa vào điểm mạnh để nhìn nhận về sự thay đổi mang tính tổ chức, tập trung phát huy thế mạnh của tổ chức với điểm độc đáo là sự tìm kiếm những ưu điểm tốt nhất trong con người, tổ chức và môi trường xung quanh họ, hướng đến sự đồng phát triển." Đó là một cách tiếp cận nhằm thay đổi một tổ chức bằng cách tập trung phát triển thế mạnh hơn là chỉ ra sai lầm.

Lần cuối cùng chúng ta suy nghĩ về những điều *hợp lý* đang diễn ra trong cuộc sống là khi nào? Trong suốt năm cuối đại học, tôi đã suy ngẫm về tất cả những việc mình đã không làm để gặt hái thành công sau tốt nghiệp. Tôi nhớ lại từng điểm C trên bảng điểm, những nỗi trầm cảm và lo âu của bản thân suốt thời đại học và cả những môn tôi phải học lại vì thi trượt.

Suy nghĩ luẩn quẩn về tất cả những điều này khiến tôi cảm thấy nhụt chí. Tôi đã tự khiến bản thân mình cảm thấy mình chẳng có mấy cơ hội thành công sau này. Tuy nhiên, khi đặt ra câu hỏi, *Làm thế nào để tạo dựng một thực tại hạnh phúc?*tôi bắt đầu nhận ra cuộc sống nằm trong tay mình, của ngày hôm nay chứ không thuộc về quá khứ.

David Cooperrider đã đặt ra khái niệm Khai thác Điểm mạnh năm 1980 trong luận án Tiến sĩ của ông tại Trường Đại học Case Western Reserve cùng với ông Suresh Srivastava, cố vấn luận án. Hiện nay khái niệm này vẫn đang được sử dụng bởi Viện Phát triển Năng lực Lãnh đạo để tạo điều kiện cho những thay đổi toàn hệ thống, nhanh chóng và dựa trên những thế mạnh, nhằm thay đổi nhiều tổ chức cũng như cộng đồng khác nhau. Khi Cooperrider áp dụng phương pháp Khai thác Điểm mạnh với Bệnh viện Cleveland năm 1985, ông đã khám phá ra rất nhiều điều thú vị. Phát hiện đầu tiên của ông là: *Những câu hỏi chúng ta đặt ra rất quan trọng. Những câu hỏi đó sẽ thay đổi lăng kính mà chúng ta dùng để soi xét thế giới.* Khi đeo kính hoặc kính áp tròng, bạn không nhìn vào lăng kính mà nhìn *xuyên qua* nó. Nhờ phát hiện này, ta có thể nhận ra lăng kính đó chính là những câu hỏi mà chúng ta tự đặt ra cho chính mình. Vì vậy, mỗi khi một sinh viên nào đó tự hỏi *Tại sao mình lại kém thông minh thế nhỉ?* hay *Không biết mình có được tốt nghiệp không?* nghĩa là họ đang tự hạ thấp trí tuệ của bản thân cũng như phủ nhận khả năng tốt nghiệp của chính họ.

Khi đưa ra câu hỏi, *Làm thế nào để tạo dựng một thực tại hạnh phúc?* cũng là lúc tôi đánh giá bản thân tốt nhất, những gì tôi sẽ trở thành, tôi sẽ thiết kế cuộc sống với những thế mạnh của mình cũng như triển khai kế hoạch đó như thế nào. Phương pháp Khai thác Điểm mạnh cho phép bạn kiến tạo tương lai với những kỳ vọng cao hơn bằng cách tập trung vào những cảm xúc tích cực.

Việc đặt ra những câu hỏi đúng đắn tiếp tục đóng vai trò định hướng trong trong việc tạo dựng một cuộc sống sau-tốt-nghiệp như tôi mong muốn. Tôi đã từng tự hỏi: *Những mục tiêu nào sẽ khiến tôi hứng khởi với tương lai hơn?* Câu hỏi này đã cho phép tâm trí tôi muốn chọn lựa một tương lai đầy phiêu lưu. Trong những viễn cảnh mơ hồ mà tôi mường tượng ra cho bản thân mình, tôi đã nảy ra một số ý tưởng khiến tôi hào hứng hơn về tương lai:

- **Tôi muốn học tiếng Pháp.** Sau khi du học tại Đức, tôi nhận ra mình rất thích học ngôn ngữ. Học một ngoại ngữ khác không chỉ hiệu quả và tốt cho tinh thần của bạn, mà còn rất vui nữa! Tôi đã quyết định đăng ký một lớp tiếng Pháp tại trường cao đẳng cộng đồng gần nhà.
- **Tôi muốn học nấu ăn và dành nhiều thời gian hơn cho gia đình.** Cả bà nội và bà ngoại của tôi đều nấu ăn rất ngon, họ còn có vô vàn những công thức nấu ăn truyền thống của người Ac-mê-ni để truyền lại cho tôi. Tôi muốn dành thời

gian để học hỏi từ họ và cũng muốn dành thời gian với các em họ của tôi nữa, chúng lớn nhanh quá!

- **Tôi muốn chăm lo cho sức khỏe.** Tôi thực sự muốn được khỏe mạnh và nhanh nhẹn hơn, bây giờ, khi đã tốt nghiệp, tôi có thể dành trọn vẹn thời gian để thực hiện điều đó.
- **Tôi muốn viết một cuốn sách.** Tôi có rất nhiều ý tưởng trong đầu, nhưng có một ý tưởng nổi trội hơn cả. Tôi muốn viết một cuốn sách dành riêng cho sinh viên đại học.

Tôi dành rất nhiều cảm xúc cho những đam mê và những ý tưởng đó khiến tôi cảm thấy thật rạo rực. Nhất định tôi sẽ không lùi bước. Tôi muốn chứng minh rằng nếu tôi làm những điều mình muốn sau khi đã tốt nghiệp cũng không sao cả, kể cả khi những điều đó nghe chẳng an toàn chút nào.

Tôi không ngừng suy nghĩ về một cuốn sách dành riêng cho sinh viên và cảm giác đó thật *tuyệt.* Tôi tin mình đã quyết định đúng. Thậm chí trước khi bắt tay vào dự án, những ý tưởng đã tràn ngập trong đầu tôi, cảm tưởng như tôi có quá nhiều thứ để viết. Trước đó tôi đã truyền đạt kinh nghiệm cho sinh viên gần như mọi lúc. Tôi không muốn họ cảm thấy cô đơn trước những sóng gió mà họ gặp phải, kể cả khi mọi thứ trông có vẻ như vậy. Tôi muốn viết một cuốn sách mà mọi sinh viên sẽ cần nếu họ muốn thành công. Và trong quá trình ghi chép những ý tưởng của mình, tôi nhận ra rằng nếu không nhờ cuốn sách *Buổi sáng diệu kỳ* tôi đọc hồi năm nhất, có lẽ tôi đã chẳng thể tiến bộ nhiều đến vậy với tư cách một cá nhân hay một sinh viên. Tôi đã có một bước nhảy vọt! Tôi quyết định rằng sẽ viết một cuốn *Buổi sáng diệu kỳ dành cho sinh viên,* dù Hal còn chưa biết gì về điều đó.

Trong tuần tiếp theo, tôi đã dành từng giây phút rảnh rỗi để tự hỏi bản mình những câu hỏi đúng đắn nhằm (1) thuyết phục Hal cho phép tôi trở thành đồng tác giả và (2) tìm được hướng đi đúng đắn để viết ra được một cuốn sách mà giới sinh viên thực sự cần. Tôi đã ngồi viết ra những câu hỏi cần phải trả lời trong hàng giờ liền chỉ để chắc chắn rằng lời đề nghị của tôi sẽ là lời đề nghị tốt nhất mà anh ấy có được. Cuối cùng, tôi đã có một bước khởi đầu với một danh sách dài đến 30 câu hỏi và tôi bắt tay vào viết. Sau nhiều lần chỉnh sửa vất vả, nhiều đêm thức trắng bên bàn viết, tôi đã có một lời đề nghị tuyệt vời, gồm mọi thứ súc tích và đẹp đẽ mà Hal cần biết.

Tôi quyết định gửi nó cho anh ấy và chờ hồi âm. Tôi đợi một e-mail xác nhận anh ấy đã nhận được lời đề nghị của tôi. Tôi cứ thấp

thỏm mãi vì tôi chỉ sợ e-mail của tôi sẽ bị bỏ qua, hoặc bị chuyển thẳng vào mục thư rác. Hai tuần sau, tôi đã nhận được một email thông báo họ đã nhận được thư của tôi, kèm theo lời cảm ơn vì tôi đã có ý định giúp đỡ giới sinh viên và một lời hứa sẽ liên lạc lại với tôi ngay sau khi họ đã nghiên cứu kỹ lời đề nghị này. Tin này khiến tôi cảm thấy vô cùng hứng khởi, nhưng đồng thời cũng căng thẳng và hồi hộp không kém. Tôi giữ bí mật điều này với bố mẹ mình vì sợ nói trước bước không qua; tôi không muốn họ bị mừng hụt. Đây là một chuyện quá lớn để khoe khoang ngay từ những bước đầu.

Ba tháng sau, tôi đến dự sinh nhật của anh trai ở San Diego và vẫn chưa có hồi âm gì. Tôi đã bỏ ra đến vài tiếng đồng hồ chỉ để viết một tin nhắn hỏi han về đề xuất của tôi. Và tôi biết tin Hal sẽ tổ chức một sự kiện trực tiếp ở Chicago chỉ vài tuần sau đó thôi, chắc chắn tôi phải gặp và nói chuyện trực tiếp với anh ấy. Tôi tin rằng mình có thể thuyết phục Hal đồng ý để tôi trở thành đồng tác giả của cuốn sách này. Tất cả những gì tôi cần là một cơ hội.

Ngày hôm sau, lúc 6 giờ 45 phút sáng, trong Buổi sáng diệu kỳ của mình, tôi đã gửi cho Hal một e-mail rất dài, có thể là quá dài. Bạn đã từng nghe người ta khuyên rằng đừng gửi những e-mail quá dài cho những người quan trọng, bởi vì nó chỉ làm phí thời gian của họ chưa? Thôi được, tôi đã làm thế, ngay trước lớp tập thể hình của tôi lúc 7 giờ sáng. Và sau đó tôi mặc kệ cho mọi chuyện xảy ra, trong suốt một tiếng đồng hồ, tôi chỉ chú tâm rèn luyện sức khỏe thay vì lo lắng liệu mình có được hồi âm hay không. Ngay khi vừa tan lớp, tôi với ngay lấy túi xách và kiểm tra điện thoại. Và khi ra đến xe, tôi đã nhận được e-mail trả lời từ Hal. Sau ba tháng im lặng, cuối cùng, tôi đã nhận được câu trả lời chỉ trong vòng một tiếng.

Không một chút đắn đo, tôi gọi ngay cho bố mẹ và kể cho họ nghe về bí mật mà tôi đã giữ kín suốt ba tháng qua, rồi bảo họ rằng tôi sẽ mua vé bay đến Chicago để dự sự kiện của Hal 10 ngày sau. Tôi đã khóc khi lái xe về nhà, vì lần đầu tiên trong suốt ba tháng trời, tôi đã biết chắc rằng mình thực sự sẽ được làm việc đó. Tôi sẽ khiến Hal và đồng đội của anh biết rằng tôi xứng đáng trở thành một đồng tác giả. Tôi về nhà, và chỉ sau một tiếng, tôi đã đặt xong vé tham dự sự kiện và cả vé máy bay tới Chicago.

Với cơ hội được gặp trực tiếp Hal cùng đội ngũ của anh lần này, tôi không muốn phó mặc cho số phận. Tôi biết rằng tôi sẽ phải làm mọi thứ có thể để sẵn sàng gặp Hal và Honorée. Tôi liên tục tự hỏi bản thân, phải chuẩn bị cho cơ hội này thế nào, cơ hội để bán ý

tưởng cuốn sách *Buổi sáng diệu kỳ dành cho sinh viên* và được chọn để trở thành đồng tác giả. Trong suốt 10 ngày đó, tôi đã chuẩn bị một bài thuyết trình dài một tiếng, đánh ra một bản tờ rơi dài một trang giấy phát cho mỗi người tham dự sự kiện đó, dĩ nhiên, chuẩn bị sẵn sàng bản đề xuất cho cuốn sách của tôi. Tôi đã phải đến tiệm in Kinko's lúc nửa đêm trước khi bay, in ra 10 bản sao bài thuyết trình trên Powerpoint, 215 bản sao tài liệu và 20 bản đề xuất mà tôi đã viết từ cách đó vài tháng. Tôi còn đặt chiếc hộp mác Kinko's ấy trong túi hành lý xách tay vì tôi muốn giữ nó bên cạnh tôi mọi lúc mọi nơi.

Trong ngày đầu tiên ở Chicago, tôi đã hỏi họ liệu tôi có thể thêm tựa sách này vào series sách *Buổi sáng diệu kỳ* hay không. Và tôi được biết rằng mình sẽ phải chờ hai năm để thêm cuốn này vào series sách và không được hứa chắc chắn rằng tôi sẽ được trao tư cách đồng tác giả. Thất vọng và chán nản, tôi thất thểu trở về phòng đêm hôm đó, thầm cảm ơn rằng anh trai đã cùng đi với tôi để hỗ trợ về mặt tinh thần. Khi về đến nơi, tôi đã kể với anh trai rằng tôi sẽ phải đợi đến hai năm mà vẫn không được đảm bảo chắc chắn rằng mình sẽ trở thành tác giả. Anh ấy đã hỏi tôi một câu: "Em khao khát điều đó đến mức nào?!"

Tôi đã phải ra một quyết định. Tôi có thể bước đi và làm một việc gì đó khác thay vì lãng phí hai năm trời để chờ đợi cơ hội này, hoặc tập trung phát triển bản thân cũng như kỹ năng viết lách để xứng đáng làm đồng tác giả của cuốn sách. Cuối cùng, tôi vẫn không thể rũ bỏ giấc mơ của mình. *Tôi thực sự rất muốn điều đó!* Tôi không thể che giấu sự thật này. Lúc đó, anh trai đã nhìn tôi và nói: "Chúng ta sẽ cùng nhau làm điều đó." Tôi đã gọi cho cha mẹ, chia sẻ về quyết định của mình, họ nói rằng sẽ ủng hộ tôi bằng mọi cách. Đêm đó, tôi đi ngủ với lòng biết ơn tất cả những sự trợ giúp mà tôi có được xung quanh mình và cảm thấy ngọn lửa trong tôi sẽ không thể bị dập tắt bởi bất kỳ một chướng ngại vật nào.

Bạn có thể thay đổi cuộc đời ở bất kỳ giây phút nào. Bạn đã biết kết thúc của câu chuyện này là gì rồi đấy.

Tôi muốn chia sẻ tất cả những kiến thức quý báu từ cuộc hành trình này tới các bạn và mong rằng nó sẽ được áp dụng trong suốt quãng đời còn lại của bạn.

Sau tốt nghiệp, chẳng có "con đường" nào là hoàn toàn "đúng đắn" cả

Rất nhiều sinh viên nghĩ về những điều họ *nên* làm hơn là những

điều họ *có thể* làm. Khi vào năm cuối đại học, chuyên ngành Hóa học, tôi đã nghiên cứu về tất cả các trường đại học, các công việc liên quan đến dược, vị trí nghiên cứu ở những phòng thí nghiệm chuyên về môi trường, không sót một công việc nào. Tôi liên tục tự hỏi mình: *Học ngành này thì làm gì bây giờ?* Một số người sẽ chọn tiếp tục học lên cao hơn, một số người lại bắt đầu đi làm luôn, có người thì đăng ký tham gia những hoạt động tình nguyện sau đại học, người thì đi du lịch, người thì lại chẳng làm gì cả. Chẳng có "con đường đúng đắn" nào cả vì con đường đó chính là cuộc đời bạn. Bạn muốn làm gì là quyền của bạn. Phần hay nhất là bạn có thể làm và trở thành bất cứ thứ gì. Nếu tôi không mở rộng tầm mắt của mình ra ngoài khỏi chuyên ngành tôi học, cuốn sách này có thể đã không tồn tại. Hãy đưa ra những câu hỏi đúng để thiết kế con đường cho bản thân mình.

Cơ hội không tự đến gõ cửa. Bạn sẽ phải tự tạo ra cho mình

Tôi muốn làm những điều *lớn lao* trong đời và tôi sẽ không để những điểm số làng nhàng hiện tại chi phối tương lai. Chỉ vì tôi không muốn học lên cao học hay khám phá các lựa chọn hậu tốt nghiệp khác xung quanh không có nghĩa là tôi sẽ là một kẻ thất bại. Nếu tôi muốn một điều gì đó trong cuộc sống, tôi sẽ làm việc hết mình vì nó. Tôi sẽ tự tạo dựng cuộc đời mình với sự trợ giúp của Buổi sáng diệu kỳ và đảm bảo tôi đã sống một cuộc sống có ý nghĩa, một cuộc sống xoay quanh sự tồn tại của tôi, một cuộc sống khiến tôi tự hào.

Có rất nhiều cơ hội ngoài kia đang chờ đợi! Trường cao đẳng hoặc đại học của bạn liên kết với rất nhiều công ty và tổ chức, nơi có những công việc đang chờ đón một người như bạn. Các giáo sư của bạn cũng quen biết rất nhiều người trong lĩnh vực của họ, đó có thể là cầu nối đưa bạn tới một vị trí thực tập sinh và sau cùng là một công việc mà bạn yêu thích. Quan trọng nhất là bạn phải nỗ lực để xây dựng quan hệ với mạng lưới mà bạn đã tạo dựng được trong thời gian còn đi học để giúp tìm kiếm các cơ hội bạn cần. Đừng chỉ ngồi đó và đợi chờ một cơ hội từ trên trời rơi xuống. Bộ não của bạn có thể làm được những điều kỳ diệu và một trong số đó chính là khả năng tạo nên các cơ hội trong đời!

Nếu những giấc mơ của bạn không làm bạn thấy sợ, chúng vẫn chưa đủ lớn

Trong cuốn sách *Visions to the Top* (tạm dịch: Tầm nhìn đến đỉnh cao), nhà bán hàng nổi tiếng và cũng là nhà khởi nghiệp gặt hái nhiều thành công Justin Ledford đã viết: "Đôi khi người ta thường

bị cuốn theo vòng xoáy của công việc, các chương trình truyền hình và những thói quen thường nhật mà quên mất phải ước mơ." Lần cuối mà bạn mơ mộng là khi nào? Lần cuối mà bạn có một ước mơ lớn lao đến nỗi làm bạn sợ hãi là khi nào? Hãy ngừng đọc một phút thôi, để ước mơ. Hãy mở rộng tâm trí và trái tim tới bất kỳ điều gì bạn đã bỏ quên quá lâu.

Tất cả chúng ta đều có những ước mơ. Hãy tìm lại ước mơ của bạn, và cảm giác như mình đang sống, một lần nữa! Bạn sẽ cảm thấy thật hứng khởi trong thâm tâm mình, như thể bạn đang được kéo vào một sự tồn tại lớn lao hơn. Bạn sẽ thấy tim mình bắt đầu đập dồn dập, tâm trí bắt đầu tưởng tượng ra những hình ảnh mà bạn mong muốn sẽ xảy ra, cùng một luồng năng lượng dồi dào bắt đầu chảy khắp cơ thể. Một lần nữa hãy cảm nhận ngọn lửa trong trái tim bạn, ngọn lửa tưởng như đã lịm tắt từ khá lâu rồi. Hãy nắm lấy nó! Giữ chặt nó! Đừng để nó vuột mất! Hãy ghi nó lại, viết nó vào nhật ký của bạn. Nếu bạn không làm điều đó, cả cuộc đời bạn sẽ phải sống trong tiếc nuối vì chưa bao giờ cố gắng. Bạn có khả năng để tạo ra sự thay đổi cho một người, hoặc thế giới, nhiều hơn bạn nghĩ. Bạn đâu có gì để mất? Và bạn có thể nhận được mọi thứ. Nếu bạn có thể mơ về nó, bạn có thể làm được.

Bạn phải tin vào bản thân và những ý tưởng của mình, hơn là bất cứ ai có thể tin hoặc sẽ tin. Nếu bạn không làm vậy, mọi người sẽ dần đẩy bạn ra xa giấc mơ của mình

Hãy tìm những lý do trong chính bản thân bạn để kiên định với con đường bạn đã chọn. Rất nhiều người sẽ cố đẩy bạn ra xa giấc mơ của mình vì họ muốn bạn sống với giấc mơ họ muốn dành cho bạn. Họ sẽ cố thuyết phục bạn rằng giấc mơ họ dành cho bạn quan trọng hơn giấc mơ của chính bạn. Thậm chí họ sẽ không nhận ra họ đang làm gì! Bạn phải đặt niềm tin vào bản thân và những ý tưởng của bạn mãi mãi, bạn sẽ tập hợp được những người cũng tin vào giấc mơ của bạn trong suốt cả hành trình. Hãy giống như một cái cây: Bạn có thể đung đưa theo gió, nhưng bản chất của bạn thì vẫn như bộ rễ cắm sâu vào đất. (Bạn có thể cảm ơn mẹ tôi vì những phép so sánh này.)

Sự khó khăn tôi gặp phải với giấc mơ được viết cuốn sách này cũng nhiều như sự trợ giúp mà tôi nhận được. Bạn sẽ phải ngạc nhiên khi thấy vẫn có một vài người không hề thích thú hay ủng hộ ý tưởng của bạn, dù bạn tin rằng bạn đang làm một điều thật tuyệt vời và có lợi cho tất cả mọi người. Nhưng chỉ cần bạn hiểu được những điều tốt mà mình đang làm cho người khác, những kẻ tiêu cực nói gì không quan trọng.

Rất nhiều người sợ thất bại khi cố gắng theo đuổi ước mơ; cũng chính vì thế mà họ cảm thấy sợ hãi khi những người khác dám đứng lên và thực hiện điều đó. Việc họ ngăn cản giấc mơ của bạn bắt nguồn từ chính nỗi sợ hãi của họ. Bằng sự làm việc chăm chỉ để đạt được giấc mơ của mình, bạn đã gián tiếp cho họ thấy rằng họ cũng có thể làm được điều tương tự. Không có gì tuyệt vời hơn việc trao cho một ai đó sự tự do. Tôi đã chứng kiến điều đó xảy ra với những người xung quanh tôi.

Thêm vào đó, vì bạn bè và gia đình bạn, đừng giới hạn những giấc mơ của mình. Giới hạn giấc mơ của mình có nghĩa là bạn đang kìm hãm khả năng sống với những giấc mơ của một ai đó. Cả đời bạn chỉ có một cơ hội thôi: Hãy làm nó thật tốt. Hãy mơ những giấc mơ thật lớn và mơ lớn hơn thế nữa. Hãy đứng dậy và mang mọi người theo trên chuyến đi của bạn.

Ở bên những người tin tưởng và ủng hộ bạn, và làm điều tương tự cho họ

Như tôi đã viết trong những phần trước, những người xung quanh bạn vô cùng quan trọng cho thành công của bạn. Bạn nên giữ bên mình những người sẽ ủng hộ bạn qua mọi khoảnh khắc, thăng trầm. Bạn cũng cần ở bên cạnh họ. Vòng tròn ảnh hưởng của bạn, hàng ghế đầu tiên của bạn, không phải là mối quan hệ một chiều. Bạn cần ủng hộ họ như cách mà họ đã ủng hộ bạn. Hãy là hàng ghế đầu của họ, cổ vũ họ. Bạn sẽ chẳng thể thành công được nếu bạn không muốn những người khác thành công. Hãy đỡ họ dậy khi họ gục ngã.

Trên con đường của bạn sẽ luôn có những chướng ngại. Cách bạn phản ứng với chúng sẽ là tài sản quý giá nhất của bạn

Bạn đã bao giờ đạt được một điều gì đó đáng kể và trọn vẹn mà không hề gặp phải một trở ngại nào chưa? Tất nhiên là chưa rồi! Những giây phút hứng khởi nhất trong đời là khi chúng ta vượt qua các chướng ngại vật và đạt được mục đích. Mọi thứ đáng giá đều kèm theo chướng ngại vật. Nhưng đó lại là một dấu hiệu tốt. Nó có nghĩa là bạn đang đi đúng hướng. Một con đường quá bằng phẳng sẽ không dẫn bạn tới đâu.

Nỗ lực sẽ được đền đáp. Một niềm tin vững vàng cũng vậy. Mọi trở lực đến với bạn đều là cách mà vũ trụ đưa ra cho bạn một lựa chọn: Bỏ chạy khỏi những giấc mơ, hoặc là tiếp tục tiến về phía trước. Mỗi người thành công trong lịch sử đều đã vượt qua muôn ngàn gian khó. Người ta nói rằng cần đến mười năm để có thể tạo

ra một thành công chỉ trong một đêm. Hãy thức dậy mỗi sáng với Buổi sáng diệu kỳ và hình dung bản thân vượt qua tất cả những trở ngại đó một cách dứt khoát. Bạn sẽ học hỏi được rất nhiều kiến thức trong suốt cuộc hành trình thông qua những việc đó. Hãy biết ơn những khó khăn và dùng chúng như những nấc thang dẫn bạn đến gần hơn với thành công.

Hãy đặt một câu hỏi Tại sao quan trọng hơn cả chính bản thân bạn

Khi bạn giữ trong đầu một câu hỏi *Tại sao* bắt nguồn từ việc giúp đỡ mọi người, bạn sẽ cảm thấy bị cuốn hơn vào công việc, đến tận khi nhiệm vụ của bạn đã được hoàn thành. Sẽ có rất nhiều lúc khó khăn hơn khi bạn muốn từ bỏ tất cả. Thậm chí tôi đã từng rơi vào tình trạng tương tự khi viết cuốn sách này. Tuy nhiên, chính nhờ từ *Tại sao* trong đầu mà tôi đã giữ vững được quan điểm đúng đắn và được nhắc nhở về ý nghĩa quan trọng của việc hoàn thành công việc. Tôi vô cùng đam mê công việc giúp đỡ các sinh viên đại học, và đó là lý do để tôi luôn cố gắng. Hãy tưởng tượng bạn có một từ *Tại sao* lớn đến nỗi bạn phải bật dậy khỏi giường vì quá nóng lòng giúp đỡ những người khác. Thói quen Buổi sáng diệu kỳ sẽ giúp bạn đạt được mục đích.

CUỘC HÀNH TRÌNH "CẤP ĐỘ 10" CỦA BẠN SẼ RA SAO?

Càng đến gần ngày tốt nghiệp, tôi càng lo lắng, nhưng tôi đã tự cam kết sống một cuộc sống "cấp độ 10" sau tốt nghiệp. Tôi biết ơn vì được sống một cuộc đời như vậy, nhưng tôi vẫn phải chắc chắn rằng mình đang đi đúng đường bằng cách đặt ra những câu hỏi một cách đúng đắn. Bây giờ đến lượt bạn. Hãy cùng mơ mộng trong một vài phút:

- Với bạn thì một cuộc sống "cấp độ 10" sau đại học trông sẽ như thế nào?
- Những ước mơ và nguyện vọng lớn nhất của bạn là gì?
- Đam mê của cuộc đời bạn là gì?
- Bạn thích làm gì nhất?
- Bạn giỏi việc gì nhất?
- Bạn có thể giải quyết vấn đề nào?
- Bạn có thể đóng góp giá trị gì cho thế giới?
- Công việc mơ ước của bạn là gì?
- Bạn đang sống trong một môi trường như thế nào?

- Những người xung quanh bạn như thế nào?
- Bạn có thể cảm nhận, nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy và chạm đến những gì?
- Viễn cảnh này có làm bạn thấy hào hứng không? Bạn thấy hào hứng ở phần nào?

Hãy dành một phút để ghi lại và trả lời những câu hỏi này. Tôi tin bạn đã có sẵn tất cả những câu trả lời rồi. Hãy giải mã những giấc mơ lớn nhất trong cuộc đời bạn. Thật đáng sợ nếu bạn quay lưng với chúng. Hãy cho bản thân một cơ hội để cảm thấy mình đang sống, để sống cuộc sống của chính mình, theo cách của chính mình. Hãy vượt thoát khỏi những xiềng xích của chính bản thân. Hãy viết ra tất cả những điều đó. Thời khắc mà bạn viết chúng cũng là lúc bạn khẳng định chúng một cách chắc chắn nhất.

Trên thực tế, bạn có thể làm cả một tấm bảng của những viễn cảnh đó nữa! Có khá nhiều cách để làm nó. Bạn có thể làm theo cách cổ điển, nghĩa là cắt rời tranh ảnh từ tạp chí ra hoặc tìm ảnh trên mạng, rồi lấy keo dán chúng cùng nhau trên một tấm bảng hoặc bìa các-tông. Thậm chí bạn có thể in các bức ảnh ghép xếp thành một hình gì đó hay ho trên bảng viễn cảnh của bạn. Gần đây tôi mới tìm được quyển The Miracle Morning Art of Affirmations: *A Positive Coloring Book for Adults and Kids* (tạm dịch: Nghệ thuật tự khẳng định với Buổi sáng diệu kỳ: Một cuốn sách tô màu tích cực cho người lớn và trẻ nhỏ.) Đó không chỉ là cuốn sách tô màu tích cực nhất ở trên thị trường, mà còn là một tấm bảng để tô màu viễn cảnh nữa. Có một trang dành cho bạn để vẽ hết ra những viễn cảnh của mình ra và tô màu cho chúng. Dù bạn muốn làm gì, nó cũng sẽ không phải là một ý tưởng nào đó mãi lập lờ trong đầu nữa. Bạn đã viết chúng ra rồi. Có một lý do vì sao bạn muốn một vài thứ nhất định xảy ra trong đời. Hãy lấy đà và đặt niềm tin vào một bước nhảy quyết định. Cuộc đời và ước mơ của bạn lúc nào cũng đáng giá để làm điều đó.

Giờ đây, khi bạn đã viết hết chúng ra rồi, bạn có thể sẽ cảm thấy hơi bị hối thúc về những việc bạn có thể làm. Trong 10 phút tới đây, bạn có thể làm được gì để tiến gần hơn tới cuộc sống "cấp độ 10" sau đại học? E-mail cho ai đó chăng? Hay là đi tìm công việc trong mơ ấy? Hãy cứ bám theo giấc mơ của bạn. Bạn muốn đăng ký tham gia Tổ chức Dạy học vì nước Mỹ (Teach for America)? Cứ làm đi! Bạn muốn học cao học? Cứ làm đi! Bạn muốn tham gia Tổ chức vì Hòa bình? Làm đi! Bạn muốn thành lập một ban nhạc và lưu diễn ở nước ngoài? Làm đi! Bạn muốn trở thành thợ máy? Cứ LÀM đi! Hãy biến cuộc đời bạn thành một chuyến phiêu lưu.

Trong giai đoạn này của cuộc đời, việc tìm hiểu thông tin để đạt đến viễn cảnh của mình là rất quan trọng. Khóa học *Sinh viên thành đạt (Success for Scholar)* được tổ chức bởi Julian Bradley là một khóa học giúp bạn kết nối những kiến thức học được ở trường với sự phát triển bản thân. Nếu bạn đang tưởng tượng ra được cuộc hành trình "cấp độ 10" của mình, khóa học này sẽ là một nguồn trợ giúp khổng lồ cho bạn trong việc tạo ra một kế hoạch chi tiết để đạt được mục tiêu mong muốn. Khóa học cũng bao gồm rất nhiều kiến thức hữu ích để giúp bạn định hình cuộc hành trình "cấp độ 10" của mình. Tôi thật lòng khuyên bạn nên thử cân nhắc khóa học này, bạn có thể tìm thấy thông tin chi tiết ở trang web successforscholars.com.

TÌM NHỮNG NGƯỜI CÓ CÙNG CHÍ HƯỚNG

Trong suốt thời gian đại học, tôi đã tham gia vào rất nhiều hoạt động trong trường, nhờ thế, tôi được tiếp xúc với rất nhiều sinh viên thuộc nhiều khoa khác nhau trong Đại học LMU. Dần dần, họ đã trở thành cộng đồng tôi yêu quý và trân trọng ở trường. Khi bạn ra trường, rất nhiều người bạn thân của bạn sẽ không còn ở bên bạn nữa, họ sẽ phải sống và theo đuổi giấc mơ của họ, giống như bạn đang theo đuổi giấc mơ của bạn vậy. Giấc mơ của họ có thể đưa họ về quê nhà, sang một bang khác, thậm chí sang một đất nước khác. Mỗi người đều có con đường của riêng mình.

Khi ra trường, tôi đã tìm kiếm một cộng đồng có những người cùng chung giá trị của sự lạc quan, tự phát triển và dám mơ lớn. Tôi cần những người xung quanh để khích lệ tôi theo đuổi những ước mơ. Tôi bắt đầu tham gia Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ qua mạng và bằng việc tham dự sự kiện ở Chicago. Tôi vẫn giữ liên lạc với những người tôi đã gặp ở sự kiện đó đến tận bây giờ, bởi vì tôi có thể khẳng định rằng tất cả những người trong Cộng đồng buổi sáng diệu kỳ đều là những người tốt bụng, chăm chỉ và tràn đầy nhiệt huyết. Họ muốn trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình và giúp đỡ những người khác trên hành trình của họ. Việc tham gia sâu sát hơn với cộng đồng này và kết nối với những người tôi gặp ở sự kiện ở Chicago đã mang lại cho tôi rất nhiều niềm vui và hứng khởi suốt những tháng đầu mới ra trường

Tại sự kiện ở Chicago, tôi đã gặp Tim Rhode, người sáng lập tổ chức Một cuộc sống toàn vẹn (1Life Fully Lived), một tổ chức phi lợi nhuận được thành lập nhằm mục đích hướng dẫn cho mọi người cách mơ ước, lên kế hoạch và sống cuộc đời mà mình thực sự mong muốn. Trong thời gian vài tháng biết Tim, tôi có thể miêu tả anh ta như là một kẻ mơ mộng và người cổ vũ lớn nhất

của bạn. Anh thành lập tổ chức này để giúp con người học cách sống sao cho trọn vẹn, như tên của nó vậy. Niềm đam mê giúp đỡ người khác của anh là vô tận và anh quả thực là một nguồn cảm hứng đích thực. Ở Chicago, anh đã kể với tôi về sự kiện của anh, mang tên Hội nghị Bờ Tây của Một cuộc sống toàn vẹn, sẽ được tổ chức ở Sacramento vài tháng sau đó. Anh cứ liên tục thúc giục tôi tham gia và nói: "Bạn sẽ không muốn bỏ lỡ nó đâu!"

Tôi quyết định tham dự buổi hội nghị đó và tôi VÔ CÙNG mừng vì đã không bỏ qua nó. Tôi đã gặp rất nhiều người tuyệt vời, tất cả họ đều là những bằng chứng sống của việc ai cũng có thể mơ ước, hoạch định và sống cuộc sống tốt nhất có thể. Tôi đã gặp những người nhiệt tình, tốt bụng nhất, và tôi thật sự biết ơn khi được gọi họ là bạn!

Cũng ở sự kiện này, tôi đã được biết về *Bản đồ cuộc đời (My Life Roadmap)*, một khóa học cung cấp cho bạn những chiến lược cũng như kỹ năng cần thiết để có một cuộc sống như mong muốn. Bản đồ sẽ cho bạn những công cụ cần thiết để tạo dựng cuộc sống mơ ước thời sinh viên và hơn thế nữa, nó sẽ từng bước giúp bạn cải thiện bản thân một cách từ từ, từ con người hiện tại của bạn đến với con người mà bạn mong muốn trở thành. Trong khóa học, bạn sẽ được trải qua các học phần giúp bạn tìm ra cách hoạch định cuộc đời mình, hiểu rõ về tài chính và phát triển lối tư duy cần thiết để thực hiện ước mơ. Tôi tin rằng đây là một khóa học mà mỗi sinh viên đều cần tham gia khi đang học đại học!

Tôi đang tham dự khóa học trong thời gian viết cuốn sách này và nó đã giúp tôi nhìn nhận rõ ràng các viễn cảnh của bản thân trong 5, 10 và 20 năm tới. Những sinh viên đang học cũng như đã tốt nghiệp sẽ rất cần những bài học này. Bạn cũng có thể tham gia khóa học trực tuyến, gặp gỡ và trò chuyện với các học viên khác qua cuộc gọi video, cùng nhau thảo luận về những thông tin nhận được trong học phần của tuần đó. Chương trình cũng cung cấp một phiên bản tự học, nơi bạn có thể truy cập các học phần và và tiếp nhận thông tin từ bài học với tiến độ tùy thích. Tôi đang dùng phiên bản trực tuyến của khóa học. *Bản đồ cuộc đời* là một trong những lựa chọn *tốt nhất* để đầu tư vào bản thân, ở bất kỳ thời điểm nào của cuộc đời. Bạn có thể gửi email để nhận được báo giá cho sinh viên tại my1liferoadmap@1lifefullylived.org, và bạn cũng nên tham gia cộng đồng Một cuộc sống toàn vẹn trên Facebook qua đường dẫn facebook.com/groups/1lifefullylived.

Dù bạn đang cố trở thành một kế toán, một diễn viên, giáo viên, bác sĩ, dược sĩ, nhà văn hay một nhà điện ảnh, bạn đều nên tham

gia Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ, Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ dành cho cho sinh viên và Cộng đồng Một cuộc sống toàn vẹn. Trở thành một phần của những cộng đồng này, bạn sẽ có được năng lượng, nguồn lực, tình yêu, sự trợ giúp và hướng dẫn mà bạn cần để đạt được ước mơ. Trong Chương 8, chúng ta đã bàn về câu nói của Jim Rohn: "Bạn là trung bình cộng của năm người mà bạn dành nhiều thời gian nhất." Hãy làm quen với thành viên của những cộng đồng này bằng cách nói chuyện với họ, lập kế hoạch và chịu trách nhiệm cùng với họ, bạn sẽ có cơ hội phát triển thành con người mà bạn luôn muốn trở thành.

ỨNG BIẾN

Có thể bạn đã biết, không phải bao giờ cuộc sống cũng đi theo một kế hoạch đã định sẵn. Có thể bạn muốn cuộc sống diễn ra theo một đường thẳng, nhưng vũ trụ lại ném cho bạn một đường cong – đời là vậy, chúng ta phải tùy cơ ứng biến. Ứng biến không chỉ là một cách hành xử, nó là một lối sống.

Bạn phải ứng biến chính ngay khi một việc xảy ra ngoài ý muốn của bạn. Có thể tại chuông báo thức không reo nên bạn không thể hoàn thành Buổi sáng diệu kỳ ngay được mà phải chia các bài tập của Life S.A.V.E.R.S. ra trong suốt cả ngày, hoặc có thể chiếc xe của bạn chết máy và bạn phải tìm cách khác để đi làm. Có thể bạn bị viêm họng lúc ngủ dậy và chẳng muốn ra khỏi giường một chút nào. Chuyến bay của bạn có thể bị hoãn, hoặc bất chợt có tin bạn không được nhận vào chương trình cao học. Những chuyện này thường xuyên xảy ra. Những đường cong vẫn luôn hiện diện trong cuộc sống và ai cũng có lúc phải đối mặt với nghịch cảnh. Tin vui là chúng ta có thể tìm ra lý do tại sao mọi việc lại xảy ra như vậy và dùng điều đó để tiếp thêm sức mạnh cho chính mình. Cho dù cuộc sống có đặt bạn vào hoàn cảnh nào, hãy luôn nhớ rằng sức mạnh của bạn nằm ở bước tiếp theo. Việc bạn làm vào những thời khắc ấy sẽ quyết định bạn sẽ trở thành ai. Bạn không cần phải tính trước 10 bước đâu, chỉ cần một bước tiếp theo là đủ.

Dù những khoảnh khắc này có vẻ đầy sự bối rối, tất cả những gì bạn cần là chuỗi bài tập Life S.A.V.E.R.S giúp bạn tùy cơ ứng biến. Bài tập Buổi sáng diệu kỳ sẽ tạo ra một không gian để bạn tự đặt ra cho bản thân những câu hỏi định hướng cho bước tiếp theo. *Sự im lặng (Slience)* sẽ giúp bạn tìm được sự vững vàng và tỉnh táo; *Những lời tự khẳng định (Affirmations)* sẽ giúp bạn có được sự tự tin để tìm ra hướng đi mới; *Sự hình dung (Visualization)* sẽ giúp bạn tưởng tượng ra bước đi tự tin và vững vàng tiếp theo; *Tập luyện (Exercise)* sẽ cho bạn sức bền về cả thể chất lẫn tinh thần để

sẵn sàng tiếp tục làm việc và hướng đến ước mơ; *Đọc sách (Reading)* sẽ cho bạn kiến thức để tổng hợp và đưa ra phán đoán từ những ý tưởng của bạn; còn việc *Ghi chép (Scribing)* cho bạn một nơi để lưu trữ và xem xét lại những ý tưởng cũng như tiến bộ trong cuộc sống. Hãy dựa vào những bài tập Life S.A.V.E.R.S dù trong hoàn cảnh nào và bạn sẽ thấy mình luôn tiến bộ hơn.

Giờ đây, Buổi sáng diệu kỳ đã trở thành một phần tất yếu trong cuộc sống của bạn. Nó sẽ luôn ở đó để hỗ trợ bạn. Dù chỉ có 6 phút rảnh rỗi, bạn vẫn có thể hoàn thành thói quen buổi sáng để có những tố chất cần thiết nhằm tạo dựng nên một cuộc sống "cấp độ 10". Sẽ có những công việc đột nhiên phát sinh và bạn không thể hoàn thành quy trình buổi sáng như dự định. Sau đó, bạn sẽ cảm thấy khá mất thăng bằng. Dù vậy, bạn cũng đừng nên quá hà khắc với bản thân. Mỗi người chúng ta đều có những phương diện cần được cải thiện. Không hoàn thành một thói quen thường nhật không phải là một "thất bại" mà là một bài học để rút kinh nghiệm. Hãy cứ nhẹ nhàng đưa bản thân quay về với với Buổi sáng diệu kỳ. Những bài luyện tập Buổi sáng diệu kỳ không phải là một thứ gì đó bạn *phải* làm, mà là một việc bạn *được* làm như một món quà tự thưởng cho bản thân. Dù có bất kỳ trở ngại nào xảy ra, hãy giữ Buổi sáng diệu kỳ như một điều bất biến trong cuộc đời bạn và bạn sẽ cảm thấy biết ơn và thoải mái với viễn cảnh "cấp độ 10" của mình.

HÃY TÁO BẠO

Tôi tin rằng lựa chọn một cuộc sống "cấp độ 10" là một quyết định táo bạo. Khi mới tốt nghiệp đại học, tôi đã không hề biết tương lai sẽ ra sao. Nhưng thay vì cứ giữ mãi nỗi sợ hãi phải ra trường, tôi tự hỏi, *Tương lai của mình không chắc chắn ở chỗ nào nhỉ?!* Nó có thể sẽ theo bất cứ kiểu nào mà tôi thích! Bạn xứng đáng được sống cuộc sống mà bạn khao khát, và điều đó là hoàn toàn khả thi. Tất cả những gì bạn cần làm là hành động. Hãy thật sự đòi hỏi điều đó. Đừng sợ phải trở nên táo bạo; giấc mơ của bạn cần điều đó.

Hãy táo bạo lên!

Hãy là CHÍNH MÌNH!

Chương 11
Thử thách 30 ngày với buổi sáng diệu kỳ

Một cuộc đời phi thường được tạo dựng nên từ những tiến bộ không ngừng nghỉ, từng ngày, trong những lĩnh vực quan trọng nhất.

— ROBIN SHARMA

Hãy cùng thử chơi trò phản biện (devil's advocate) một chút. Có thật là Buổi sáng diệu kỳ có thể thay đổi bất kỳ khía cạnh nào của cuộc sống thường nhật và việc học hành của bạn chỉ trong 30 ngày ngắn ngủi không? Có thứ gì trên đời có thể phát huy hiệu quả nhanh đến thế? Hãy nhớ rằng nó đã làm điều tương tự cho hàng ngàn người, có tác dụng với họ, nó chắc chắn và sẽ có tác dụng với bạn.

Việc áp dụng hoặc thay đổi một thói quen nào đều cần một khoảng thời gian để thích nghi, nên xin đừng chờ đợi một thứ gì đó quá dễ dàng từ ngày đầu tiên. Tuy nhiên, chỉ cần bạn cam kết với chính bản thân mình rằng sẽ gắn bó với thói quen đó, bắt đầu mỗi ngày mới bằng Buổi sáng diệu kỳ và tận dụng những bài tập Life S.A.V.E.R.S., chúng sẽ nhanh chóng trở thành một thói quen nền tảng để biến mọi thứ còn lại thành hiện thực. Hãy nhớ rằng: *Chiến thắng buổi sáng, và bạn sẽ có tâm thế để chiến thắng cả ngày.*

Những ngày khó chịu đầu tiên chỉ là cảm giác tạm thời. Trong khi nhiều người cố tranh luận xem sẽ mất bao lâu để bắt đầu một thói quen mới, hàng chục ngàn người khác đã áp dụng thành công một chiến lược gồm ba giai đoạn và học được cách chinh phục thói quen ngủ nướng, và bây giờ họ dậy sớm mỗi ngày để thực hành Buổi sáng diệu kỳ.

Chiến lược ba giai đoạn để có thể bắt đầu với bất kỳ một thói quen nào trong vòng 30 ngày

Khi bạn bắt đầu thử thách 30 ngày với Buổi sáng diệu kỳ, bạn đã bắt đầu một chiến lược phương pháp được cho là đơn giản và hiệu quả nhất để bắt đầu và giữ vững một thói quen chỉ trong 30 ngày. Việc này sẽ mang đến cho bạn lối tư duy và cách tiếp cận để tạo dựng nên một thói quen mới.

Giai đoạn một: Không thể chịu nổi (từ ngày 1-10)

Giai đoạn một là khi một hoạt động mới cần nhiều ý thức tự nỗ lực nhất, và việc dậy sớm hơn thường lệ cũng không khác là mấy. Bạn đang chiến đấu với những thói quen đã luôn tồn tại trong *con người bạn* nhiều năm trời.

Trong giai đoạn này, tâm trí của bạn quan trọng hơn là vấn đề – và nếu bạn không thực sự để tâm thì chắc chắn là sẽ có vấn đề đấy! Tiếp tục ngủ nướng và không tận dụng được thời gian của ngày chính là những thói quen ngăn cản bạn trên con đường trở thành một siêu sao trong giới sinh viên mà bạn biết bạn luôn có thể trở thành. Nên hãy đối mặt với việc dậy sớm và giữ vững.

Trong giai đoạn một, khi đang đấu tranh chống lại những xu hướng hiện tại và những niềm tin gây ra sự kìm hãm, bạn sẽ nhận ra mình là ai và bạn có thể làm gì. Bạn cần phải tiếp tục tiến tới, kiên quyết với tầm nhìn của bạn và trụ vững ở đó. Hãy tin tôi khi tôi nói bạn có thể làm được!

Tôi cũng biết bạn sẽ thấy khá nản chí vào khoảng ngày thứ năm khi thấy rằng mình còn những 25 ngày nữa mới có thể hoàn toàn chuyển hóa thành một người dậy sớm đích thực. Hãy nhớ rằng vào ngày thứ năm, bạn đã đi được hơn nửa chặng đường của giai đoạn đầu tiên và đang trên đà tiến tới. Hãy nhớ rằng những cảm giác đó không kéo dài mãi mãi đâu. Thực ra mà nói, bạn phải giữ vững điều này vì chính bản thân bạn, vì chỉ không lâu nữa thôi, bạn sẽ nhận được kết quả hằng mong muốn để trở thành con người mà bạn luôn muốn trở thành!

Giai đoạn hai: Khó chịu (từ ngày 11-20)

Trong giai đoạn hai, cơ thể và tâm trí của bạn đã bắt đầu quen dần với việc dậy sớm hơn. Bạn sẽ nhận ra rằng việc dậy sớm đã dần trở nên dễ dàng hơn, nhưng nó vẫn chưa phải là một thói quen – nó

chưa trở thành một phần của bạn và cảm giác vẫn hơi thiếu tự nhiên.

Cám dỗ lớn nhất ở cấp độ này là tự thưởng cho bản thân bằng cách nghỉ ngơi một chút, đặc biệt là vào cuối tuần. Một câu hỏi khá phổ biến trong Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ là: "Bạn dậy sớm để tập luyện Buổi sáng diệu kỳ bao nhiêu ngày một tuần?" Câu trả lời của chúng tôi – và cũng là câu trả lời thường thấy nhất từ những người tập luyện Buổi sáng diệu kỳ lâu năm – là *tất cả mọi ngày.*

Một khi bạn đã vượt qua giai đoạn một, bạn đã qua được thời kỳ khó khăn nhất. Tiếp tục đi chứ! Chẳng có lý do nào để bạn phải đi qua giai đoạn đầu tiên một lần nữa bằng cách bỏ dở một hoặc hai ngày cả? Tin tôi đi, bạn sẽ không muốn làm vậy đâu!

Giai đoạn ba: Không thể cản được (từ ngày 21-30)

Dậy sớm giờ đây đã không chỉ là một thói quen mà còn đã thực sự trở thành một phần của *con người bạn*, một phần danh tính của bạn. Cơ thể và tâm trí bạn giờ đây đã thích nghi được với cách hoạt động mới. 10 ngày tiếp theo là khoảng thời gian quan trọng để xây dựng nền móng cho thói quen này trong con người và cuộc sống của bạn.

Khi tham gia tập luyện Buổi sáng diệu kỳ, bạn sẽ hiểu rõ giá trị của ba giai đoạn riêng biệt trong việc thay đổi thói quen. Một tác dụng đi kèm nữa là bạn sẽ nhận ra mình có thể nhận diện, phát triển và áp dụng bất cứ thói quen nào tốt cho bạn – bao gồm thói quen của những sinh viên xuất sắc mà chúng ta đã nhắc đến trong cuốn sách này.

Giờ đây, bạn đã học được chiến lược đơn giản và hiệu quả nhất để bắt đầu và giữ vững một thói quen mới chỉ trong 30 ngày, bạn sẽ hiểu rõ lối tư duy và cách tiếp cận cần thiết để hoàn thành thử thách 30 Ngày với Buổi sáng diệu kỳ. Tất cả những gì bạn cần làm là cam kết bắt đầu và theo đuổi đến cùng.

Đánh giá thành quả

Khi bạn cam kết thực hiện thử thách 30 Ngày với Buổi sáng diệu kỳ, bạn đã bắt đầu xây dựng một nền tảng vững chắc cho thành công ở mọi lĩnh vực quãng đời còn lại của bạn. Bằng cách thức dậy mỗi sáng và thực hành Buổi sáng diệu kỳ, bạn sẽ bắt đầu ngày mới với các cấp độ kỷ luật phi thường (khả năng thiết yếu để giữ vững và theo đuổi cam kết tới cùng), sự sáng suốt (sức mạnh được sinh

ra từ việc tập trung vào những gì quan trọng nhất) và sự phát triển cá nhân (có lẽ chính là nhân tố quan trọng nhất quyết định thành công của bạn). Vì vậy, trong 30 ngày tới đây, bạn sẽ thấy mình nhanh chóng trở thành con người bạn phải trở thành để đạt được những mức độ thành công phi thường cả trong đời sống cá nhân, học thuật, nghề nghiệp hay kể cả về mặt tài chính trong tương lai mà bạn xứng đáng nhận được.

Bạn cũng sẽ biến đổi Buổi sáng diệu kỳ từ một khái niệm khiến bạn hào hứng (và có lẽ là hơi lo lắng một chút) thành một thói quen cả đời, tiếp tục giúp bạn phát triển thành con người bạn cần trở thành để tạo ra cuộc sống mà bạn luôn mong muốn. Bạn sẽ bắt đầu tận dụng những tiềm năng của mình và nhìn thấy kết quả trong cuộc sống vượt xa những gì bạn đã được trải nghiệm trước đây.

Ngoài việc phát triển những thói quen tốt, bạn còn được phát triển cả lối tư duy cần thiết để cải thiện cuộc sống của chính mình – cả nội tại lẫn bên ngoài. Bằng việc tập luyện Life S.A.V.E.R.S. mỗi ngày, bạn sẽ được trải nghiệm những lợi ích về mặt thể chất, trí óc, cảm xúc cũng như tinh thần của từng bài tập Im lặng, Tự khẳng định, Hình dung, Tập luyện và Ghi chép. Bạn sẽ ngay lập tức cảm thấy bớt căng thẳng, cân bằng, tập trung, hạnh phúc và hào hứng hơn với cuộc đời mình. Bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn, sáng suốt hơn và có động lực hơn để hướng tới mục tiêu và ước mơ cao nhất (đặc biệt là những ước mơ bạn đã trì hoãn quá lâu rồi).

Hãy nhớ rằng, cuộc sống của bạn sẽ cải thiện sau khi – và chỉ *sau khi* – bạn đã trở thành con người mà bạn cần trở thành để cải thiện nó. Và đó chính xác là kết quả của 30 ngày sắp tới – một khởi đầu mới và một con người mới.

BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC!

Nếu bạn đang cảm thấy hồi hộp, do dự, hoặc lo lắng liệu mình có thể theo đuổi đến hết 30 ngày được không, hãy thư giãn đi – việc bạn cảm thấy như vậy là hoàn toàn bình thường. Điều này đặc biệt đúng nếu thức dậy vào buổi sáng buổi sáng là một thách thức với bạn trong quá khứ. Việc bạn chần chừ hoặc lo lắng không chỉ đã được dự đoán trước, mà thực ra còn là một dấu hiệu rất tốt! Đó là một dấu hiệu cho thấy bạn đã *sẵn sàng* cam kết, nếu không bạn đã không lo lắng đến thế.

Bắt đầu thôi…

Bắt đầu hành động thử thách 30 ngày với buổi sáng diệu kỳ

Đã đến lúc gia nhập làn sóng *Buổi sáng diệu kỳ* với hàng chục ngàn người đã biến đổi cuộc sống của mình ngoài kia. Hãy tham gia cộng đồng trực tuyến tại trang web www.TMMBook.com và tải về bộ công cụ để giúp bạn bắt đầu ngay *hôm nay.*

Bước 1: Tải về bộ phần mềm Khởi đầu Nhanh chóng (Fast Start Kit) dành cho Thử thách 30 Ngày với Buổi sáng diệu kỳ

Hãy vào trang www.TMMBook.com để tải miễn phí Bộ công cụ Khởi đầu Nhanh chóng dành cho Thử thách 30 ngày với Buổi sáng diệu kỳ – với những bài tập, lời tự khẳng định, danh sách đầu việc hàng ngày, bảng theo dõi và mọi thứ khác mà bạn cần để bắt đầu và hoàn thành Thử thách một cách dễ dàng nhất có thể. Hãy dành ra một phút để làm chuyện này ngay bây giờ.

Bước 2: Lên kế hoạch cho Buổi sáng diệu kỳ đầu tiên của bạn vào ngày mai

Nếu bạn vẫn chưa bắt đầu, hãy cam kết và đặt lịch cho Buổi sáng diệu kỳ đầu tiên của bạn càng sớm càng tốt – lý tưởng nhất là ngay *ngày mai*. Đúng vậy, hãy thực sự ghi nó vào trong lịch trình của bạn và quyết định xem bạn sẽ tập luyện ở đâu. Bạn nên rời khỏi phòng ngủ để tránh xa sự cám dỗ của chiếc giường. Buổi sáng diệu kỳ của tôi diễn ra mỗi ngày trên chiếc ghế bành trong phòng khách, khi mọi người trong nhà còn đang say ngủ. Tôi cũng đã từng nghe rằng có những người tập luyện Buổi sáng diệu kỳ ngoài trời, ngoài ban công hoặc trên sân thượng, hoặc ở một công viên gần nhà. Hãy tập luyện ở nơi làm bạn cảm thấy thoải mái nhất, nhưng cũng khó bị gián đoạn nhất.

Bước 3: Hãy đọc trang 1 của bộ công cụ Khởi đầu Nhanh chóng và thực hiện các bài tập

Hãy đọc phần giới thiệu của bộ Khởi đầu Nhanh chóng dành cho Thử thách 30 ngày với Buổi sáng diệu kỳ, sau đó làm theo hướng dẫn và hoàn thành bài tập. Như mọi thứ đáng giá khác ở trên đời, chúng ta cần chuẩn bị một chút để thành công với Thử thách 30 ngày của Buổi sáng diệu kỳ. Việc bạn hoàn thành những bài tập ban đầu của bộ Khởi đầu Nhanh chóng (chỉ tốn tầm 30-60 phút) là vô cùng quan trọng, và hãy nhớ rằng Buổi sáng diệu kỳ của bạn luôn phải được *chuẩn bị* vào sáng hoặc đêm hôm trước để bạn sẵn sàng về tâm lý, cảm xúc cũng như các vật dụng cần thiết cho một Buổi sáng diệu kỳ. Sự chuẩn bị này bao gồm việc làm theo Chiến lược Năm bước chống Ngủ nướng được nhắc đến ở Chương 2.

Bước 3.1: Tìm một cộng sự để tăng tinh thần trách nhiệm (Khuyến khích các bạn làm điều này)

Những bằng chứng mạnh mẽ về mối tương quan giữa thành công và trách nhiệm là không thể chối cãi. Trong khi một số người luôn lẩn tránh trách nhiệm, việc có một người để đưa chúng ta lên một tầm chuẩn mực cao hơn so với chuẩn mực chúng ta tự đặt ra cho bản thân mình sẽ có tác động rất lớn đến khả năng hoàn thành mục tiêu đã đặt ra của chúng ta. Ai cũng sẽ được hưởng lợi rất lớn từ một người cộng sự đóng vai trò giám sát và nhắc nhở, nên tôi chân thành khuyên bạn nên tìm kiếm một người như vậy – nhưng hoàn toàn không bắt buộc. Bạn nên tìm một người trong mạng lưới quan hệ của mình (gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, một người đặc biệt nào khác,...) và nhờ họ giúp đỡ để hoàn thành Thử thách 30 ngày với Buổi sáng diệu kỳ.

Có thêm một người để thúc đẩy trách nhiệm của chúng ta không chỉ tăng tỉ lệ hoàn thành mục tiêu của chúng ta, mà việc hợp sức cùng một người khác đơn giản là thú vị hơn nhiều! Có một nguồn sức mạnh nhất định trong sự cam kết của riêng bạn với một việc mà bạn hứng thú. Tuy nhiên, khi có thêm một người đồng hành cũng hào hứng và quyết tâm như bạn, sức mạnh đó lớn hơn rất nhiều lần.

Hãy gọi điện, nhắn tin hoặc e-mail cho một ai đó (hoặc nhiều người khác) ngay hôm nay và mời họ cùng tham gia Thử thách 30 ngày với Buổi sáng diệu kỳ cùng bạn. Cách tốt nhất để cập nhật những thông tin mới nhất cho họ là gửi cho họ đường dẫn tới trang web www.MiracleMorning.com để họ có thể truy cập bộ Khởi đầu Nhanh chóng ngay lập tức với Buổi sáng diệu kỳ, bao gồm:

- Một video hướng dẫn Buổi sáng diệu kỳ MIỄN PHÍ

- Một bản thu âm hướng dẫn Buổi sáng diệu kỳ MIỄN PHÍ
- Hai chương sách Buổi sáng diệu kỳ MIỄN PHÍ

Họ sẽ chẳng phải tốn xu nào cả và bạn sẽ có cơ hội hợp tác cùng một ai đó cũng cam kết nâng đời sống của mình lên một tầm cao mới để hai bạn có thể hỗ trợ và cổ vũ lẫn nhau, cũng như giám sát tinh thần trách nhiệm của nhau.

CHÚ Ý: Đừng đợi đến khi có cộng sự mới bắt đầu luyện tập Buổi sáng diệu kỳ và bắt đầu Thử thách 30 ngày. Dù bạn đã tìm được ai đó gia nhập hành trình hay chưa, tôi vẫn khuyên bạn nên lên lịch và bắt đầu bài tập Buổi sáng diệu kỳ ngay ngày mai, dù có chuyện gì xảy ra đi chăng nữa. Đừng chờ đợi. Bạn sẽ càng dễ dàng truyền cảm hứng để tập luyện Buổi sáng diệu kỳ hơn khi bạn đã trải nghiệm ít nhất là một vài ngày. Hãy bắt đầu đi. Và, ngay khi bạn có thể, hãy mời bạn bè, người thân trong gia đình, hoặc đồng nghiệp ghé thăm trang web www.MiracleMorning.com để nhận được bộ Khởi đầu Nhanh chóng miễn phí từ Buổi sáng diệu kỳ.

Trong vòng chưa đầy một tiếng đồng hồ, họ sẽ hoàn toàn đủ khả năng để trở thành cộng sự Buổi sáng diệu kỳ của bạn – và có thể còn được truyền một cảm hứng nữa.

BẠN ĐÃ SẴN SÀNG ĐƯA CUỘC ĐỜI LÊN MỘT ĐẲNG CẤP CAO HƠN CHƯA?

Cấp độ kế tiếp trong cuộc sống cá nhân cũng như công việc của bạn là gì? Lĩnh vực nào của bạn cần được cải thiện để đạt đến mức độ đó? Hãy tặng cho bản thân một món quà, chỉ cần đầu tư 30 ngày để có những tiến bộ rõ rệt trong cuộc sống của bạn. Quá khứ của bạn như thế nào không quan trọng, bạn hoàn toàn *có thể* thay đổi tương lai bằng cách thay đổi hiện tại.

Chương bổ sung
Đẳng thức diệu kỳ

HAL ELROD BIÊN SOẠN

Chỉ có hai cách để sống. Một là, xem như không có điều gì là phép lạ. Hai là, xem như tất cả mọi thứ đều là một phép màu.

— ALBERT EINSTEIN

Giờ đây bạn đã hiểu rằng bạn *có thể* dậy sớm, duy trì mức năng lượng phi thường, điều hướng sự tập trung và làm chủ những kỹ năng thành công không-phải-ai-cũng-biết dành cho sinh viên đại học của Natalie. Nếu bạn áp dụng thêm những điều dưới đây trong học tập, bạn sẽ còn tiến xa hơn nữa: Bạn sẽ biến trải nghiệm ở trường đại học và cuộc sống sau khi tốt nghiệp trở nên thực sự đặc biệt tuyệt vời.

Để thực hiện bước nhảy vọt này, còn một công cụ hữu ích nữa để bạn bổ sung vào hành trang đại học của mình, có tên là Phương trình Kỳ diệu.

Phương trình Kỳ diệu là chiến lược cơ bản mà tôi đã từng dùng để phát huy toàn bộ tiềm năng bán hàng của mình. Nó có mọi thứ bạn cần để đạt được mục tiêu. Dan Casetta, một trong số các cố vấn của tôi đã nói rằng: "Một mục tiêu không nhằm để đạt được mục tiêu đó. Mục đích thật sự của nó là để phát triển bản thân bạn thành người kiểu người có thể đạt được các mục đích, dù bạn có đạt đến đích đó hay không. Con người bạn mà trở thành bằng cách cống hiến hết mình cho đến phút cuối cùng – bất chấp mọi kết quả – mới là điều quan trọng nhất."

Khi quyết định gắn bó với một mục đích tưởng chừng như bất khả thi, bất chấp sự thật là khả năng thất bại rất cao, bạn sẽ trở nên

đặc biệt tập trung, trung thành và có chủ đích. Nếu mục tiêu của bạn thật sự tham vọng, nó sẽ đòi hỏi bạn phải khám phá ra con người đích thực của bạn là ai!

HAI QUYẾT ĐỊNH

Với bất kỳ thách thức nào, bạn cũng cần đưa ra những quyết định liên quan đến việc đạt được mục tiêu. Bạn có thể đề ra thời hạn và lên kế hoạch hành động bằng cách tự hỏi bản thân, *Nếu tôi muốn đạt được mục tiêu kịp thời hạn, tôi cần đưa ra những quyết định và cam kết nào từ trước?*

Và bạn sẽ thấy rằng, cho dù mục tiêu là gì, hai quyết định mang đến tác động lớn nhất *luôn là như nhau.* Chúng tạo nên nền tảng cho Phương trình Kỳ diệu.

QUYẾT ĐỊNH ĐẦU TIÊN: NIỀM TIN KIÊN ĐỊNH

Có một thời điểm trong cuộc đời tôi đã cố thực hiện một mục tiêu bán hàng bất khả thi. Tôi sẽ dùng nó như một ví dụ để chỉ cho bạn thấy tôi muốn đề cập đến điều gì. Mặc dù nó đến từ kinh nghiệm bán hàng, tôi sẽ hướng dẫn bạn cách áp dụng trong môi trường đại học (hoặc bất kỳ một tình huống nào). Đó là một khoảng thời gian căng thẳng và tôi đã phải đối mặt với sự sợ hãi và nghi ngờ bản thân, nhưng quá trình suy nghĩ về mục tiêu đã buộc tôi phải nhận ra một điều quan trọng. Để đạt được những điều dường như bất khả thi, tôi sẽ phải duy trì niềm tin kiên định mỗi ngày, *bất chấp kết quả ra sao.*

Tôi biết sẽ có những khoảnh khắc tôi nghi ngờ chính mình, những thời điểm tôi bị trượt đi quá xa đến mức tưởng chừng như không bao giờ còn có thể với tới mục tiêu được nữa. Nhưng chính trong những lúc đó, tôi cần phải vượt qua nỗi nghi ngờ với một niềm tin không lay chuyển.

Để giữ vững niềm tin trong những thời điểm đầy thử thách đó, tôi đã lặp đi lặp lại câu mà tôi gọi là Thần chú Kỳ diệu:

Bất kể thế nào, tôi cũng sẽ _____ (đạt được mục tiêu). Không có lựa chọn nào khác.

Phải hiểu rằng duy trì một niềm tin kiên định là điều không hề *bình thường*. Đây không phải là việc đa số mọi người thường làm. Khi mọi thứ trông có vẻ không giống với kết quả mong đợi, những người bình thường sẽ có xu hướng từ bỏ niềm tin. Ở thời điểm cuộc chơi đến hồi gay cấn, đội đang bị dẫn trước tỷ số và thời gian

chỉ còn tính bằng giây, chỉ còn lại những người xuất sắc nhất – được mệnh danh như những Michael Jordan của thế giới – họ sẽ không do dự nói với đồng đội của mình: "Đưa cho tôi trái bóng."

Những người còn lại trong đội thở phào nhẹ nhõm bởi nỗi sợ trượt mất cú ném quyết định thắng thua. Michael Jordan đã đưa ra quyết định tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời rằng ông sẽ duy trì một niềm tin không lay chuyển, bất chấp sự thật ông hoàn toàn có thể ném trượt. (Và mặc dù Michael Jordan đã ném trượt 26 cú quyết định trong sự nghiệp của mình, niềm tin mình sẽ ném trúng của ông chưa bao giờ dao động.)

Đó là quyết định đầu tiên mà những người thành đạt đưa ra và bạn cũng có thể làm như vậy.

Khi bạn phấn đấu vì một mục tiêu và bạn không đi đúng hướng, điều gì sẽ có nguy cơ biến mất đầu tiên? *Chính là niềm tin rằng kết quả bạn mong chờ là có thể.* Cuộc đối thoại với bản thân của bạn chuyển sang tiêu cực: *Tôi đi sai đường rồi. Trông chẳng có vẻ gì là tôi sẽ đạt được mục tiêu.* Và mỗi giây phút trôi qua, niềm tin của bạn dần phai nhạt.

Bạn không cần phải chấp nhận điều đó. Bạn có khả năng và quyền lựa chọn duy trì một niềm tin sắt đá, bất chấp kết quả ra sao. Đây là điều then chốt ở trường đại học, bởi vì kết quả thường không nằm trong tầm kiểm soát của bạn. Bạn có thể nghi ngờ bản thân hoặc có một ngày tồi tệ. Trong những giây phút tối tăm nhất, bạn có thể băn khoăn liệu rồi mọi thứ có ổn không. Nhưng – hết lần này đến lần khác – bạn cần phải tìm ra niềm tin rằng không có gì là không thể và giữ nó xuyên suốt cuộc hành trình, cho dù đó là mục tiêu học tập trong 30 ngày hay một sự nghiệp dài 30 năm.

Điều quan trọng là bạn nhận thấy vai trò sinh viên của bạn có mối liên quan mật thiết với vai trò của những người thành đạt khác, bởi sự tương đồng là rất rõ ràng. Nếu không dành thời gian để nhận biết những điểm tương đồng ở đây, bạn có thể thấy mình chỉ tập trung vào những thất bại trong học tập thay vì thành công. Và nếu bạn chỉ tập trung vào thất bại, sẽ rất khó để đạt được mục tiêu. Vậy nên hãy nghe tôi nói tiếp.

Các vận động viên ưu tú luôn duy trì niềm tin kiên định rằng họ sẽ chiến thắng trong mọi trận thi đấu. Niềm tin đó – và niềm tin bạn cần gây dựng – không dựa trên xác suất. Nó đến từ một nơi hoàn toàn khác. Hầu hết những người bán hàng hoạt động dựa trên *Luật Bình quân.*[16] Nhưng điều chúng ta đang nói đến ở đây là

luật của những phép màu. Khi bạn ném trượt hết lần này đến lần khác, bạn phải tâm niệm điều mà Michael Jordan đã tự nhủ với anh ấy, *Tôi đã ném trượt ba quả, nhưng tôi muốn ném trái tiếp theo, và tôi sẽ ném trúng.*

Và nếu bạn vẫn ném trượt quả bóng đó, *niềm tin của bạn cũng không được dao động.* Hãy lặp lại câu Thần chú Kỳ diệu:

Bất kể thế nào, tôi cũng sẽ _____ (đạt được mục tiêu). Không có lựa chọn nào khác.

Sau đó, đơn giản là bạn hãy giữ vững sự chính trực và thực hiện điều bạn đã tuyên bố sẽ làm.

Một vận động viên ưu tú có thể đang ở trong một trận đấu tồi tệ nhất mà dường như trong ¾ thời gian đầu, anh ta không thể ném trúng dù chỉ một quả. Nhưng trong ¼ thời gian cuối trận, ngay khi đội cần đến anh ta, anh ta đã bắt đầu ghi điểm. Anh ta luôn luôn muốn được cầm bóng; luôn giữ vững niềm tin vào bản thân. Trong ¼ thời gian cuối, anh ta ghi điểm nhiều gấp ba lần so với giai đoạn đầu trận đấu.

Tại sao lại như vậy? Bởi những vận động viên hàng đầu đã tự quy ước một niềm tin sắt đá vào tài năng, kỹ năng và khả năng của chính mình, bất chấp bảng thông báo tỷ số đang như thế nào hay phong độ của họ đang ra sao.

Và…

Họ kết hợp niềm tin kiên định đó với phần thứ hai của Phương trình Kỳ diệu: Nỗ lực phi thường.

QUYẾT ĐỊNH THỨ HAI: NỖ LỰC PHI THƯỜNG

Khi bạn cho phép niềm tin của mình phai nhạt thì hầu như mọi nỗ lực cũng theo đó mà bay biến. *Sau tất cả,* bạn tự nhủ với chính mình, *tại sao lại phải cố gắng nếu mục tiêu của bạn là bất khả thi?* Đột nhiên, bạn băn khoăn liệu tới bao giờ mình mới có thể học tốt, chứ đừng nói đến việc đạt được mục tiêu lớn trong đời.

Rất nhiều lần tôi đã từng cảm thấy thất vọng và thầm nghĩ, *Cố gắng để làm gì nhỉ?* Và bạn có thể dễ dàng tự nhủ rằng, *Không đời nào mình làm được đâu. Mình đã tụt lại quá xa rồi.*

Đó chính là lúc bạn cần đến nỗ lực phi thường. Bạn cần tập trung vào mục tiêu nguyên bản – cần kết nối với kỳ vọng bạn đã dựng

lên, lý do *tại sao* lớn lao trong tim bạn và tâm trí khi bạn đặt ra mục tiêu đó từ đầu.

Cũng giống như tôi, bạn cần thiết kế mục tiêu theo kiểu ngược lại. Hãy tự hỏi bản thân, *Đã đến cuối tháng rồi và nếu mục tiêu này đã có thể thành hiện thực, tôi đã có thể làm những gì? Tôi đã có thể cần làm thêm những gì nữa?*

Bất kể câu trả lời là gì, bạn sẽ cần phải nhất quán và kiên trì, cho dù kết quả ra sao. Bạn phải tin là đến cuối cùng bạn vẫn có thể thành công. Bạn phải duy trì một niềm tin không lay chuyển và một nỗ lực phi thường – cho đến khi hồi chuông báo hết giờ vang lên. Đó là cách duy nhất để tạo cơ hội cho điều kỳ diệu xảy ra.

Là một sinh viên đại học, nỗ lực vượt trội bạn có thể là làm việc chăm chỉ không ngừng và cố gắng vươn lên trong học tập, dù có khó khăn đến đâu. Tôi tin rằng nỗ lực phi thường của bạn cũng bao gồm cả việc phát triển nhận thức cá nhân và học hỏi cách thích nghi với những thử thách của cuộc sống, vì bạn mới là người thiết kế cuộc đời mà bạn muốn có sau khi tốt nghiệp. Nếu bạn làm những việc mà người bình thường vẫn làm – những việc do bản năng bên trong mách bảo – bạn sẽ chỉ giống như bao sinh viên khác. Đừng chọn làm một người bình thường! Hãy nhớ rằng suy nghĩ và hành động tạo nên kết quả – vì thế, chúng là một lời tiên tri tự ứng nghiệm. Do đó, hãy quản lý chúng một cách thông minh.

Hãy để tôi đưa bạn chạm đến giới hạn của bản thân, một chiến lược hầu như sẽ luôn đảm bảo cho mọi mục tiêu của bạn đều trở thành hiện thực.

Phương trình Kỳ diệu

Niềm tin kiên định + Nỗ lực phi thường = Điều kỳ diệu

Phương trình này đơn giản hơn bạn nghĩ rất nhiều. Bí quyết để duy trì một niềm tin kiên định nằm ở việc nhận ra nó là một lối tư duy và *chiến lược* rất mơ hồ. Bạn không bao giờ có thể đạt được điểm cao ở *tất cả* các môn. Không có vận động viên nào chiến thắng ở *tất cả* các trận đấu. Bạn không thể đánh bại mọi thử thách trong quãng đời sinh viên của mình. Do đó, bạn phải lập trình bản thân một cách tự động có một niềm tin sắt đá nhằm thúc đẩy nỗ lực phi thường – dù kết quả có ra sao.

Hãy nhớ chìa khóa để đưa phương trình này vào thực tế và giữ vững niềm tin giữa nỗi hoang mang ngờ vực chính mình là câu

Thần chú Kỳ diệu:

Bất kể thế nào, tôi cũng sẽ _____ (đạt được mục tiêu). Không có lựa chọn nào khác.

Một khi bạn đã đặt mục tiêu, hãy đưa nó vào câu Thần chú Kỳ diệu này. Đúng, bạn sẽ đọc lên những lời tự khẳng định mỗi sáng và cũng có thể cả mỗi tối nữa. Nhưng bạn sẽ lặp lại câu Thần chú Kỳ diệu trong suốt cả ngày, và ngày nào cũng thế. Khi bạn đang lái xe hay đón xe bus để tới trường, đang tập trên máy chạy, trong lúc tắm hay xếp hàng trong cửa hàng tạp hóa – nói cách khác, *ở tất cả mọi nơi.*

Câu Thần chú Kỳ diệu sẽ giúp bạn củng cố niềm tin và là lời bạn tự nói với bản thân để cổ vũ mình tiếp tục cố gắng.

Bài học tặng kèm

Bạn còn nhớ điều tôi đã học được từ cố vấn Dan Casetta về mục đích của việc đặt mục tiêu không? Bạn phải trở thành kiểu người *có thể* đạt được mục tiêu. Không phải lúc nào bạn cũng sẽ thành công, nhưng bạn có thể trở thành ai đó giữ vững được niềm tin kiên định và luôn nỗ lực hết mình dù cho kết quả ra sao. Đó là cách bạn trở thành con người bạn cần trở thành để liên tục đạt được những thành quả phi thường.

Mặc dù việc đạt được mục tiêu gần như không quan trọng (*gần như thôi!)*, bạn lại thường đạt được nó. Các vận động viên xuất sắc có thắng mọi trận thi đấu không? Không. Nhưng họ thắng hầu hết các trận. Và bạn cũng sẽ thành công trong hầu hết các nỗ lực của mình.

Bạn có thể thức dậy sớm hơn, thực hành chuỗi Life S.A.V.E.R.S. với niềm đam mê và hứng khởi, sắp xếp ngăn nắp, tập trung, có mục đích và làm chủ mọi thách thức như một nhà vô địch. Nhưng cuối cùng, nếu bạn không kết hợp niềm tin kiên định với nỗ lực phi thường, bạn sẽ không thể đạt được mức thành công mà bạn kiếm tìm.

Phương trình Kỳ diệu giúp bạn tiếp cận với những thế lực nằm ngoài tầm hiểu biết của con người, sử dụng nguồn năng lượng mà bạn có thể gọi là Chúa, Vũ trụ, Luật Hấp dẫn hoặc thậm chí là may mắn. Tôi không biết nó vận hành *như thế nào;* tôi chỉ biết *rằng* nó hiệu quả.

Bạn đã đọc đến đây – chắc chắn bạn khao khát sự thành công hơn

bất cứ điều gì. Hãy cam kết theo đuổi mọi khía cạnh của đời sống sinh viên đến cùng, bao gồm cả Phương trình Kỳ diệu. Bạn xứng đáng có được thành công, và tôi muốn bạn thành công!

Thực hành Phương trình Kỳ diệu:

Hãy viết ra Phương trình Kỳ diệu và đặt nó ở những nơi bạn sẽ nhìn thấy hàng ngày: **Niềm tin kiên định + Nỗ lực phi thường = Điều kỳ diệu (NK + NP = ĐKD∞)**

Mục tiêu số một cho hành trình sinh viên năm nay của bạn là gì? Mục tiêu nào nếu được hoàn thành sẽ giúp bạn tiến gần nhất đến kết quả học tập lý tưởng?

Hãy ghi ra câu Thần chú Kỳ diệu: *Bất kể thế nào, tôi cũng sẽ _____ (đạt được mục tiêu). Không có lựa chọn nào khác.*

Điều thực sự quan trọng là bạn sẽ trở thành người như thế nào trong quá trình phấn đấu. Bạn sẽ tự tin hơn, và, dù cho kết quả có ra sao, những lần tiếp theo bạn cố gắng vì một mục tiêu mới, bạn sẽ là kiểu người cống hiến hết mình để đạt được thành công.

KẾT LUẬN

Xin chúc mừng! Bạn đã làm được điều mà chỉ có một số ít người có thể làm được: đọc hết cuốn sách này. Việc bạn đã đi xa được như thế này cho tôi biết một điều về bạn: Bạn khao khát đạt được nhiều hơn. Bạn muốn tiến bộ hơn, làm nhiều hơn, đóng góp nhiều hơn và gặt hái được nhiều hơn.

Ngay bây giờ, bạn đang có một cơ hội chưa từng thấy để làm đầy cuộc sống với chuỗi Life S.A.V.E.R.S., cải thiện quy trình thường nhật và cuối cùng là nâng tầm *cuộc sống* lên một đẳng cấp vượt xa cả những giấc mơ điên rồ nhất. Không lâu nữa, bạn sẽ được hưởng những lợi ích khổng lồ từ các thói quen mà những người thành đạt nhất áp dụng hằng ngày.

Năm năm nữa thôi, sức khỏe, hạnh phúc, sự nghiệp, các mối quan hệ và thu nhập sẽ là kết quả trực tiếp của *con người mà bạn đã trở thành.* Bạn là người quyết định sẽ thức dậy mỗi ngày và dành thời gian để trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình. Hãy kịp thời nắm bắt thời khắc này, vẽ ra một viễn cảnh về tương lai và sử dụng những gì bạn đã học được từ cuốn sách để biến nó thành hiện thực.

Hãy tưởng tượng chỉ một vài năm nữa, bạn sẽ đọc lại cuốn nhật

ký mà bạn bắt đầu ghi chép sau khi đọc xong cuốn sách này. Trong đó, bạn tìm thấy những mục tiêu bạn đã viết ra cho bản thân – những giấc mơ bạn không dám nói thành lời vào thời điểm đó. Và khi bạn nhìn xung quanh, bạn sẽ nhận ra *những giấc mơ ấy đã thành sự thật và đang hiện hữu trong cuộc đời của mình.*

Ngay lúc này, bạn đang đứng dưới chân ngọn núi mà bạn có thể trèo lên một cách dễ dàng. Tất cả những gì bạn cần làm là tiếp tục thức giấc mỗi ngày với Buổi sáng diệu kỳ và áp dụng chuỗi Life S.A.V.E.R.S. ngày qua ngày, tháng qua tháng, năm qua năm, song song với việc tiếp tục đưa *con người* bạn, *kết quả học tập* của bạn và *thành công* của bạn lên những tầm cao vượt xa những gì bạn từng trải nghiệm.

Hãy kết hợp Buổi sáng diệu kỳ với lời hứa sẽ nắm vững các lĩnh vực dành cho những sinh viên ưu tú và sử dụng Phương trình Kỳ diệu để tạo nên những thành quả mà hầu hết mọi người chỉ dám ước mơ.

Cuốn sách này được viết nhằm truyền đạt những gì chúng tôi biết sẽ tốt cho bạn, để đưa mọi lĩnh vực trong cuộc đời bạn lên một tầm cao mới nhanh hơn bạn có thể tưởng tượng. Những nhân vật xuất chúng không phải sinh ra là đã như vậy – đơn giản là họ đã dành cả cuộc đời để phát triển bản thân và các kỹ năng cần thiết để đạt được mọi thứ mà họ khao khát.

Bạn có thể trở thành một trong số họ, tôi hứa đấy.

Chương kết

Hãy để hôm nay là ngày bạn từ bỏ cái tôi trước đây để trở thành con người lý tưởng

Mỗi ngày, hãy tâm niệm khi tỉnh giấc: "Hôm nay tôi thật may mắn vì được thức dậy, tôi đang sống, tôi có một đời người quý báu, tôi sẽ không lãng phí nó. Tôi sẽ sử dụng toàn bộ năng lực của mình để phát triển bản thân, để mở rộng trái tim đến những người xung quanh. Tôi sẽ giúp đỡ mọi người nhiều nhất có thể trong khả năng.

— ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Vạn vật không thay đổi. Chúng ta thay đổi.

— HENRY DAVID THOREAU

Bạn đang ở đâu là kết quả của con người bạn trước đây, nhưng trong tương lai bạn sẽ đi về đâu hoàn toàn phụ thuộc vào việc bạn lựa chọn trở thành người như thế nào.

Bây giờ là thời gian của bạn. Hãy để hôm nay là ngày quan trọng nhất trong cuộc đời bạn, bởi con người bạn sắp trở thành – dựa vào những lựa chọn và hành động của bạn – sẽ quyết định bạn là ai và sẽ đi đến đâu trong suốt phần đời còn lại.

Đừng trì hoãn việc tạo dựng và trải nghiệm cuộc sống mà bạn thực sự khát khao và xứng đáng – hạnh phúc, sức khỏe, sự giàu có, thành công và tình yêu.

Kevin Bracy, một trong số các cố vấn của tôi, luôn thúc giục: "Đừng chờ đợi để trở nên vĩ đại." Nếu bạn muốn cuộc đời mình tốt

đẹp hơn, bạn phải cải thiện bản thân mình trước. Bạn có thể tải về bộ Khởi đầu Nhanh chóng trong 30 ngày của Buổi sáng diệu kỳ tại www.TMMBook.com. Rồi sau đó, có thể với một người đồng hành hoặc không ai cả, nhưng hãy cam kết hoàn thành thử thách 30 ngày ấy, để có thể ngay lập tức bắt đầu khai phá tiềm năng của chính bạn nhiều hơn bao giờ hết. Hãy tưởng tượng... chỉ một tháng kể từ bây giờ, bạn sẽ đang tiến băng băng trên con đường chuyển biến mọi lĩnh vực trong cuộc sống của mình.

HÃY TIẾP TỤC GIÚP ĐỠ NHAU

Bạn có thể giúp tôi một việc không?

Nếu cuốn sách này mang đến thêm giá trị cho cuộc đời bạn, nếu bạn cảm thấy mình tốt hơn sau khi đọc nó và bạn nhận ra Buổi sáng diệu kỳ có thể là một khởi đầu mới để đưa bất kỳ – hoặc tất cả – mọi lĩnh vực trong cuộc sống của bạn lên một tầm cao mới, tôi hy vọng bạn sẽ làm gì đó cho những người bạn quan tâm.

Đưa cho họ cuốn sách này hoặc cho họ mượn sách của bạn. Hãy khuyên họ đọc để họ cũng có cơ hội biến đổi để có một cuộc đời tươi đẹp hơn. Hoặc, nếu chưa sẵn sàng chuyển sách cho người khác vì có ý định đọc lại, bạn có thể tặng họ một quyển không vì lý do nào ngoại trừ một điều đơn giản: "Này, tôi yêu quý và trân trọng bạn và tôi muốn giúp bạn sống một cuộc sống tốt nhất. Nên hãy đọc cuốn sách này."

Nếu bạn cũng có niềm tin như tôi rằng làm một người bạn (hoặc một thành viên trong gia đình) tuyệt vời tức là giúp đỡ bạn bè và những người thân yêu trở thành phiên bản hoàn hảo nhất của chính họ, tôi khuyến khích bạn nên chia sẻ cuốn sách này với họ.

Chúng ta sẽ cùng nhau nâng tầm ý thức của mọi người, dần dần sau mỗi buổi sáng.

Cảm ơn các bạn rất nhiều!

Lời mời đặc biệt từ Hal

Bạn đọc và những người thực hành *Buổi sáng diệu kỳ* đã cùng xây dựng nên một cộng đồng hiếm có với hơn 200.000 thành viên có chung quan điểm từ khắp nơi trên thế giới, những người thức dậy mỗi ngày một cách có chủ đích và dành thời gian để trau dồi tiềm năng vô hạn trong mỗi chúng ta, cũng như giúp đỡ những người khác cùng làm như vậy.

Là tác giả – người sáng lập của *Buổi sáng diệu kỳ,* tôi thấy mình có trách nhiệm xây dựng một cộng đồng trực tuyến, nơi độc giả có thể đến để kết nối, lấy động lực, chia sẻ những thói quen tốt nhất, hỗ trợ lẫn nhau, thảo luận về cuốn sách, đăng tải video, tìm kiếm cộng sự, thậm chí để trao đổi những công thức sinh tố và chu trình tập luyện.

Tuy nhiên, tôi chẳng thể ngờ rằng Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ lại có thể trở thành một trong những cộng đồng trực tuyến tích cực, năng nổ và hữu ích nhất trên thế giới như bây giờ. Tôi liên tục bị kinh ngạc về quy mô cũng như tính chất của cộng đồng này, với những thành viên hiện đến từ hơn 70 quốc gia và vẫn đang lớn mạnh thêm từng ngày.

Những gì bạn cần làm chỉ là ghé thăm trang web www.MyTMMCommunity.com và gửi yêu cầu gia nhập Cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ (The Miracle Morning Community®) trên Facebook. Bạn sẽ ngay lập tức được kết nối với hơn 80.000 người đang thực hành Buổi sáng diệu kỳ, trong đó có những người chỉ mới bắt đầu cuộc hành trình, và hơn thế nữa là những người đã rèn luyện trong nhiều năm và những người luôn sẵn sàng chia sẻ lời khuyên và hướng dẫn bạn tăng tốc trên con đường vươn tới thành công.

Tôi sẽ quản lý và theo dõi cộng đồng này khá thường xuyên, vì vậy tôi hy vọng sớm được nhìn thấy bạn ở đó! Nếu bạn muốn liên hệ riêng với tôi qua mạng xã hội, vui lòng theo dõi @HalElrod trên

Twitter và Facebook.com/YoPalHal trên Facebook. Rất mong chúng ta sẽ kết nối trong thời gian gần nhất!

Lời cảm ơn

Ngay lúc này đây, trong tôi đang tràn đầy sự cảm kích, bởi tôi biết mình đã không thể hoàn thành cuốn sách này mà không có tất cả những trải nghiệm dẫn đường. Tôi hoàn toàn nhận ra và hiểu rằng tôi không thể tự mình hiện thực hóa giấc mơ này. Quá nhiều con người tuyệt vời đã chung tay biến nó thành sự thật! Nếu tôi cảm ơn từng người thì phần này có thể viết thành một cuốn sách khác!

Trước tiên, tôi biết ơn Chúa vì tất cả những phước lành Ngài đã ban cho tôi. Trong những khoảnh khắc vô định, Ngài đã dẫn đường cho tôi đến với bình yên, mang đến niềm vui và chỉ cho tôi phương hướng.

Cha, Mẹ và George, con yêu cả nhà rất nhiều. Cảm ơn mọi người đã luôn ở bên con trên mọi bước đường cuộc sống! Cảm ơn vì những cuộc bàn luận và trò chuyện đã tạo nên những bước tiến trong gia đình chúng ta. Tình yêu và sự hỗ trợ vô bờ. Con sẽ không đánh đổi nó lấy bất cứ điều gì. Gia đình chúng ta là duy nhất và con tự hào được là một phần của nó.

Hal, anh thực sự là một phần rất lớn trong câu chuyện cuộc đời tôi. Cảm ơn anh vì đã có một buổi diễn thuyết tuyệt vời ở trường trung học của tôi năm 2011. Cảm ơn anh vì đã viết cuốn *Buổi sáng diệu kỳ* năm 2012. Cảm ơn anh vì đã nỗ lực để khiến phong trào Buổi sáng diệu kỳ lớn mạnh cho đến khi tôi cầm cuốn sách trong tay. Anh là nguồn cảm hứng cho hàng trăm ngàn người trên khắp thế giới! Cảm ơn anh!!

Honorée, được học hỏi và làm việc với chị thực sự là một giấc mơ. Cuốn sách này đã không thể được hoàn thành nếu không có sự cống hiến và nhiệt huyết của chị. Tôi rất biết ơn chị và nhóm của chị vì tất cả những gì mọi người đã làm để khiến cuốn sách này trở nên xuất sắc nhất có thể. Cảm ơn vì tất cả những bài học chị đã chỉ bảo tôi trong suốt hành trình viết sách. Tôi vô cùng ngưỡng mộ

chị, Honorée. Cảm ơn vì tất cả!

Gửi trường cũ của tôi, Đại học Loyola Marymount (LMU): Chân thành cảm ơn vì đã cho tôi bốn năm sinh viên tuyệt đẹp. Nếu không có LMU, chắc chắn cuốn sách này đã không thể ra đời. Cảm ơn tất cả giảng viên tại Trường Khoa học và Kỹ thuật Frank R. Seaver vì đã mài giũa tôi trở thành một sinh viên giỏi và có kỹ năng giải quyết vấn đề sắc bén hơn. Từ những phòng thí nghiệm cho đến cơ hội đi du học, tôi mãi mãi biết ơn nền giáo dục tôi đã được tiếp nhận và những tình bạn tôi đã có ở nơi đây.

Gửi tới tất cả những người tôi đã cộng tác và phục vụ tại các văn phòng Hiệp hội Cư xá và Trải nghiệm cho Sinh viên Năm nhất, cảm ơn đã cho tôi cơ hội được phát triển như một thủ lĩnh hỗ trợ sinh viên. Gửi tới những quý cô tại Tổ chức Gryphon Circle Service và Sister Peg: Cảm ơn vì luôn đi đầu trong phong trào sống vì những người xung quanh và truyền cảm hứng cho tôi ở bên và giúp đỡ người khác mỗi ngày.

Gửi tới những người bạn tôi đã có ở LMU và xem như gia đình (Veronica, Sarabella, Nadine, Catalina, Taylor, Sarah, Vinny, Lauren, Alex, Steven, Dakota, Nic, Lacey, Katelyn, Genesis, Kimmy, Fiona, Zoe, Kyra, Kendra, Emily cùng rất nhiều người khác nữa): Cảm ơn vì đã là những con người đầy trí tuệ và đam mê.

Gửi tới bất kỳ ai tôi đã gặp khi còn học ở LMU: Cảm ơn vì đã mang đến niềm vui cho cuộc đời tôi! LMU Niên khóa 2016, tôi yêu tất cả các bạn rất nhiều. HÃY TIẾN LÊN HỠI NHỮNG CON SƯ TỬ!

Cảm ơn Học viện Giáo dục Quốc tế (Akademie für Internationale Bildung) vì đã trao cho tôi trải nghiệm du học tuyệt vời nhất mà tôi có thể hình dung được. Các bạn đã truyền cho tôi tình yêu du lịch. Nhờ có chương trình này, tôi được mở rộng tầm nhìn về những gì có thể đến với mình trong cuộc sống. Cảm ơn TS. Rainer Zäck, Olivia Schaefer, Stefan Eggers, Hilde Koch, Mira Arbeiter, đội ngũ tuyệt vời và tất cả các giáo sư tôi có dịp theo học tại trường vì đã biến Bonn trở thành ngôi nhà thứ hai của tôi.

Jeff Hoffman, cảm ơn vì đã viết lời tựa cho cuốn sách này. Anh đã truyền cảm hứng cho tôi dám mơ ước lớn hơn và tạo ra những ảnh hưởng đích thực cho thế giới. Thành công của anh là phép màu của tôi. Tôi nóng lòng được tiếp tục học hỏi từ anh, từ cách sống chính trực và hết lòng vì người khác. Cảm ơn vì đã giúp tôi mở rộng tầm mắt về những điều tôi có thể làm được. Tôi vô cùng

biết ơn anh.

Cảm ơn Học viện Flintridge Sacred Heart (FSHA) vì đã cho tôi một nền giáo dục trung học gặt hái được nhiều kết quả, tạo nền tảng vững chắc để tôi được nhận vào LMU. Hai chị Celeste và Carolyn, cảm ơn vì sự dẫn dắt và cống hiến tại FSHA để tạo nên một môi trường cho sự phát triển và hỗ trợ. Trong suốt thời gian học tại đây, tôi đã học được rằng giấc mơ có thể trở thành sự thật. Cảm ơn vì đã tạo điều kiện cho dự án lịch sử văn hóa của tôi làm nên những thay đổi thực sự trong giáo trình học của nhà trường. Cảm ơn tất cả các thầy cô và bạn học của tôi trong niên khóa 2012. Tôi tự hào được là một T.O.L.O.G!

Cố vấn Dan Casetta, thầy có ảnh hưởng vô cùng to lớn đến cuộc đời em. Thầy đã đào tạo những người mà em ngưỡng mộ – khả năng dẫn dắt của thầy đã trực tiếp tác động lên cuộc đời em. Cảm ơn thầy vì khoảng thời gian thầy đã dành để phát triển nhân sự tại Vector Marketing và tiếp tục thể hiện vai trò người lãnh đạo. Cảm ơn thầy vì đã là một tấm gương tiêu biểu về một thủ lĩnh xuất chúng mà em hi vọng có thể noi theo trong những năm sắp tới.

Xin được gửi đến các bà, các cô và các chú lời cảm ơn sâu sắc vì tình yêu và sự ủng hộ không ngừng cho ước mơ của con. Mọi người chưa bao giờ bỏ lỡ một sự kiện nào trong cuộc đời con, và con thực sự biết ơn vì tất cả! Các ông của con trên thiên đường, cảm ơn vì đã luôn dõi theo con!

Tới tất cả các anh chị em họ của tôi, trái tim này chỉ nghĩ đến mọi người đã muốn vỡ tung vì hạnh phúc! Mọi người luôn luôn là những người hâm mộ số một của tôi, và tôi trân trọng điều đó biết bao. Cảm ơn vì những niềm vui và vì mọi người quá tuyệt vời! Chúng ta không thể chọn gia đình cho mình, nhưng tôi sẽ chọn mọi người cả trăm ngàn lần nữa nếu tôi có thể! Gửi tới tất cả vô vàn cái ôm và nụ hôn thắm thiết!

Arda, cảm ơn vì đã là người bạn tốt nhất của tôi. Tôi yêu bạn rất nhiều. Tôi vô cùng cảm kích vì dù tôi có ở đâu, bạn cũng sẽ luôn luôn ở bên cổ vũ tôi!

Gửi tới hai cộng đồng Buổi sáng diệu kỳ và Một cuộc sống toàn vẹn: Cảm ơn các bạn đã luôn là suối nguồn yêu thương và ủng hộ tôi. Tôi cảm thấy như được chắp cánh mỗi ngày bởi chính các bạn và lòng kiên trì theo đuổi ước mơ của các bạn! Tôi rất cảm kích được là một phần của những cộng đồng tích cực như vậy! Các bạn

là một phần trong vòng tròn ảnh hưởng của tôi và các bạn thúc đẩy tôi trở nên hoàn thiện nhất!

Xin gửi lời cảm ơn chân thành tới những thủ lĩnh tuyệt vời mà tôi từng được gặp, trong đó có Ray Lewis, Jon Vroman, Jon Berghoff, Lindsay và Mike McCarthy, Brianna Greenspan, Andrea Riggs, Teresa Laurico, Lewis Howes, Tim Rhode, Matt Aitchison, Teri Barton, Rhonda Smith, Matthew Duncan, Jeremy "Brotha" James, Brandy and Lance Salazar, Jeff Kaylor, Reyna Marrufo, Justin, Sara Ledford và Tuan Nguyen. Cảm ơn mọi người đã truyền cho tôi nguồn cảm hứng bất tận để học hỏi cũng như giúp đỡ người khác trên suốt chặng đường.

Cuối cùng, xin gửi tới các bạn, độc giả của tôi: Cảm ơn các bạn rất nhiều vì đã yêu quý và dành thời gian đọc cuốn sách này! Tôi hy vọng rằng nó đã mang đến cho bạn thật nhiều hy vọng và kiến thức cần thiết để bước tiếp trong cuộc sống. Tôi biết ơn các bạn, bởi những việc bạn thực hiện để cải thiện cuộc sống của chính mình không chỉ có ích cho bạn, mà còn giúp ích cho những người xung quanh. Cảm ơn bạn vì những ảnh hưởng mà bạn đã tạo ra cho thế giới này. Hãy cho tôi biết nếu tôi có thể giúp bạn theo một cách nào đó, hoặc tôi có thể tiếp tục tạo thêm giá trị cho cuộc đời của bạn như thế nào. Hãy can đảm và nuôi trong mình một giấc mơ lớn lao hơn nữa!

Vài nét về các tác giả

HAL ELROD là một trong những diễn giả được đánh giá cao nhất tại Mỹ, được kiểm chứng bởi điểm xếp hạng trung bình đạt 9,7/10,0 tại nhiều đơn vị của Tổ chức Doanh nhân (Entrepreneur Organization) trên toàn cầu. Tuy nhiên, anh vẫn được biết đến nhiều nhất với tư cách là tác giả một trong những cuốn sách có khả năng thay đổi cuộc đời nhất từng được biên soạn (với hơn 1.500 đánh giá năm sao trên Amazon): The Miracle Morning: The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life (Before 8AM) (tạm dịch: Buổi sáng diệu kỳ: Bí quyết không-phải-ai-cũng-biết đảm bảo sẽ thay đổi cuộc đời bạn (trước 8 giờ sáng)). Cuốn sách đã được dịch ra 21 ngôn ngữ và thuộc nhóm sách bán chạy nhất trên toàn thế giới.

Những hạt giống cho công trình cuộc đời của Hal được gieo lên ở tuổi 20 khi Hal được phát hiện là đã chết tại hiện trường một vụ tai nạn xe hơi thảm khốc. Cú đâm trực diện do một tài xế say rượu gây ra khi lái xe ở tốc độ 70 dặm một giờ khiến Hal bị gãy 11 chiếc xương, chết lâm sàng trong 6 phút và tổn thương não vĩnh viễn. Sau 6 ngày hôn mê, anh tỉnh dậy, đối mặt với một thực tại ngoài sức tưởng tượng – bao gồm việc nhận được thông báo từ bác sĩ rằng mình sẽ không bao giờ đi lại được nữa. Bất chấp giải thích của bác sĩ để chứng minh rằng tất cả chúng ta đều có thể vượt qua những nghịch cảnh tưởng chừng như không thể vượt qua để đạt được bất cứ điều gì mà chúng ta đã dành hết tâm trí, Hal đã không chỉ nỗ lực đi lại được mà còn có thể chạy ultramarathon 52 dặm và trở thành một tượng đài về kinh doanh, một tác giả có sách bán chạy nhất thế giới, một diễn giả tầm cỡ và người dẫn chương trình phát thanh *Achieve Your Goals (*Hãy hoàn thành các mục tiêu của bạn*)* phát trên iTunes.

Quan trọng nhất, Hal giờ đã kết hôn với người phụ nữ trong mơ của anh và là cha của hai thiên thần nhỏ. Họ hiện đang sống tại Austin, Texas.

Để có thêm thông tin về những bài diễn thuyết, những sự kiện trực tiếp, những chương trình huấn luyện, những cuốn sách đã xuất bản và bộ phim tài liệu sắp phát hành của Buổi sáng diệu kỳ *(Miracle Morning Movie)*, hãy ghé thămwww.HalElrod.com.

NATALIE JANJI tốt nghiệp Đại học Loyola Marymount với bằng Cử nhân Hóa học. Sau khi đọc cuốn *Buổi sáng diệu kỳ,* cô nhận thấy niềm đam mê đang lớn dần trong việc giúp đỡ các sinh viên đại học phát triển tối đa tiềm năng. Natalie hiện đang là một diễn giả và một tác giả có khả năng làm bùng nổ thế giới (nói một cách văn hoa). Bạn có thể tìm hiểu thêm về cô tại www.NatalieJanji.com.

HONORÉE CORDER là tác giả của hàng chục cuốn sách, trong đó có *You Must Write a Book* (tạm dịch: Bạn phải viết một cuốn sách), *Vision to Reality* (tạm dịch: Từ kỳ vọng đến thực tế), bộ *The Prosperous Writer* (tạm dịch: Người viết thành công), *Business Dating* (tạm dịch: Hẹn hò công sở), bộ *The Successful Single Mom* (tạm dịch: Mẹ đơn thân thành đạt), *If Divorce is a Game* (tạm dịch: Nếu ly hôn là một trò chơi), *These are the Rules* (tạm dịch: Luật chơi là đây) và *The Divorced Phoenix* (tạm dịch: Phượng hoàng ly dị). Bà cũng là đối tác kinh doanh của Hal Elrod trong bộ sách *Buổi sáng Diệu kỳ.* Honorée huấn luyện các doanh nhân, nhà văn và các tác giả phi tiểu thuyết mong muốn đưa sách của họ lên vị trí sách bán chạy nhất, tạo ra nền tảng và phát triển nhiều nguồn thu nhập. Bà cũng làm nhiều điều kỳ diệu khác và cá tính độc đáo của bà đã trở thành huyền thoại. Bạn có thể tìm hiểu thêm tại www.HonoreeCorder.com.

Chú thích

1. Phương pháp Khai thác Điểm mạnh (Appreciative Inquiry) là một mô hình nhằm gắn kết các bên liên quan vào quá trình tự thay đổi. Quá trình này bắt đầu bằng việc phát hiện những bản chất tích cực cốt lõi trong mỗi con người, kết nối chúng lại với nhau theo những cách giúp khuấy động nguồn năng lượng, làm rõ tầm nhìn và tạo cảm hứng để hành động vì sự thay đổi.

2. Với hình thức đào tạo bằng tín chỉ, bảng điểm của sinh viên sẽ được biểu hiện bằng các chữ cái (A, B, C, D). "Một bậc" ở đây là một chữ cái (A so với B, B so với C...).

3. Ounce: Đơn vị đo thể tích bắt nguồn từ nước Anh. 1 ounce tương đương với khoảng 30ml nước.

4. Một giải chạy marathon dài hơn bình thường.

5. 1 dặm tương đương với 1,6km, 52 dặm ~ 83,2 km

6. Oprah Winfrey, người dẫn chương trình đối thoại (talk show) trên truyền hình, nhà sản xuất người Mỹ, được tạp chí *Forbes* đưa vào danh sách 100 phụ nữ quyền lực nhất thế giới năm 2006.

7. Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và phát hành năm 2018.(BTV)

8. Marianne Williamson là một giảng viên, nhà hoạt động xã hội và tác giả của bốn cuốn sách bán chạy nhất theo bình chọn của New York Times.

9. Lưu lượng hữu khí (Aerobic capacity): là lượng oxygen lớn nhất được tiêu thụ trong suốt quá trình tập thể dục với cường độ cao nhất có sử dụng đến các nhóm cơ lớn ở chân hoặc kết hợp cả chân và tay.

10. Plank là một bài tập tác động trực tiếp đến nhóm cơ trung tâm, cơ bắp tay, cơ đùi, hay còn gọi là hít đất tĩnh. Người tập

chống người xuống như động tác hít đất thông thường, dùng ngón chân và cẳng tay để chống đỡ toàn thân và duy trì nó trong thời gian lâu nhất.

11. Một thứ rượu chưng cất có độ cồn cao truyền thống của México.

12. Dịch vụ mà khách hàng có thể mua trực tiếp ngay trên xe của mình, thường được áp dụng tại các chuỗi cửa hàng bán đồ ăn nhanh như McDonald.

13.Một loại rau có họ gần với bắp cải, lá màu xanh hoặc tím, giàu vitamin A, C, K cùng hàm lượng chất xơ dồi dào.

14. REM (Rapid Eye Movement): Giai đoạn khi mắt di chuyển nhanh trong khi ngủ ở động vật có vú và các loài chim. Đi kèm với nó là trương lực cơ thấp toàn cơ thể và khả năng người ngủ có những giấc mơ sinh động hơn.

15. tương đương 13,6kg (1 pound ~ 0.45kg)

16. Luật Bình quân (law of averages): Một trong các quy luật quan trọng trong bán hàng, giải thích rằng trong các công đoạn của quy trình bán hàng, mỗi người bán hàng có tỷ lệ bình quân thành công nhất định nào đó và kết quả cuối cùng sẽ phân bổ theo đúng tỷ lệ này.